

اسلام اور میڈیکل سائنس

نماز

صحت کا آسمانی نسخہ

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	_____	نماز، صحت کا آسمانی نسخہ
مصنف	_____	ڈاکٹر و حکیم سید قدرت اللہ قادری
طالع	_____	محمد عثمان شیخ
ناشر	_____	مکتبہ دانیال، لاہور
پرنٹر	_____	ندیم یونس پرنٹرز، لاہور
قیمت	_____	24 /- روپے

باہتمام مکتبہ دانیال، لاہور

تقسیم کار: شیخ محمد بشیر اینڈ سنز اردو بازار، لاہور

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ ۝

تو لائقِ سجد ہے اے میرے بے نیاز
پر لائقِ سجد کسی کی جبین نہیں

اسلام اور میڈیکل سائنس

نماز صحت کا آسمانی نسخہ

جس میں وضو اور نماز سے صحت اور درازی عمر اور شدید امراض سے نجات
حاصل ہونے پر جدید سائنسی مشاہدات و تجربات کو پیش کیا گیا ہے۔

مرتبہ

استاذ الاساتذہ الحاج ڈاکٹر حکیم سید قدرت اللہ حسامی

بہ اہتمام مکتبہ دانیال، لاہور

تقسیم کار: شیخ محمد بشیر اینڈ سنز اردو بازار، لاہور

الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِينَ ۝

”صلوة مؤمنین کی معراج ہے۔“



معراج کا مفہوم ہے غیب کی دنیا میں داخل ہو جانا۔
مومن کو جب نماز کے ذریعہ معراج ہوتی ہے تو اس
کے سامنے فرشتے آجاتے ہیں۔ نمازی آسمانوں کی سیر
کرتا ہے اور سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی رحمت
سے اُسے اللہ تعالیٰ کا عرفان حاصل ہو جاتا ہے۔



رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي

اے میرے پروردگار!
مجھ کو اور میری نسل میں سے لوگوں کو
نماز قائم کرنے والا بنانا۔

فہرست مضامین

13	_____	نماز کی سرفرازیاں بہ یک نظر
15	_____	تعارف
15	_____	زندگی کا بنیادی مقصد
16	_____	حقیقی سکون
16	_____	اسباب کیا ہیں
17	_____	فریب خوردگی
17	_____	نسخہ کیمیاء اثر
17	_____	سکون قلب و نظر
17	_____	عدم قناعت پذیری
18	_____	کار ساز سے عرض تمنا
19	_____	عرض حال
19	_____	عبادت کا مفہوم
19	_____	عبادت کا وسیع مفہوم
19	_____	قطعہ
19	_____	نماز اور میڈیکل سائنس
21	_____	ایک قابل قدر تصنیف
22	_____	نماز کے اثرات ایک نظر میں
22	_____	اسلامی عبادت کی خصوصیات
23	_____	نماز سے جسم میں قوت چمک
23	_____	نئی حیاتیاتی توانائی
23	_____	وضو کے فضائل
24	_____	وضو اور برقی نظام

- 25 _____ ہاتھ دھونے پر
- 25 _____ وضو میں چہرہ کا دھونا
- 25 _____ کھنٹیوں تک ہاتھ دھونا
- 25 _____ سر کا مسح کرنا
- 26 _____ گردن کا مسح
- 26 _____ وضو اچھی صحت کا بہترین نسخہ
- 27 _____ وضو کے تین اہم فوائد
- 28 _____ خون کے لمفی نظام پر وضو کا اثر
- 29 _____ وضو اور جسم مسکونی برقی قوتیں
- 29 _____ وضو کا فلسفہ
- 29 _____ نماز کے لئے طہارت اور وضو کا لزوم اور اس کے اثرات
- 30 _____ جسم پر برقی روؤں کا ثبوت
- 30 _____ وضو سے جسم میں برقی تناؤ
- 30 _____ نماز سے اعصاب میں تقویت و فرحت
- 31 _____ وضو کی تعلیم و تربیت میں فضائل الہی کا ظہور
- 31 _____ وضو کی دعاؤں سے اعصابی تقویت اور ذہنی تربیت
- 32 _____ کلی کرتے وقت
- 32 _____ ناک میں پانی لیتے وقت دعائیں
- 33 _____ ذہنی تربیت
- 34 _____ مسح میں ذہنی تربیت
- 35 _____ وضو سے فراغت کے بعد
- 36 _____ تحویل قبلہ کی حکمتیں
- 36 _____ جغرافیائی ثبوت
- 37 _____ نماز کی حقیقت (پہلے اور بعد)

40	نماز اور فزیالوجی
41	نماز سے روحانی اور جسمانی تندرستی
43	معراج مومن
44	صحت نماز کے شرائط
45	تکبیر تحریمہ، قیام، رکوع اور قومہ کا طریقہ
47	ترتیب و ہیئت نماز
47	نیت نماز سے ذہنی تربیت
48	مشق خود اقصائی یا سلف کنٹرول
49	نماز میں قیام کا عضلات اور اعصابی نظام پر اثر
49	ماسوا اللہ کے لئے آگ ہے تکبیر تری
50	ذہنی تربیت
51	سورہ فاتحہ یا حلف و فاداری
51	قرآن ایک نظر میں
52	حالت رکوع میں جسم کی اعصابی نظام پر اثر
53	قومہ کا اثر اعصاب پر
54	سجدہ اور فزیالوجی
54	سجدہ کا اثر اعصاب پر
54	دل اور دماغ کی صحت و توانائی
54	دل کے امراض سے نجات
56	نماز اور فزیو تھراپی
57	جلسہ و قعود کی فزیالوجی
57	قعدہ کی وضع
58	قعود کی فزیالوجی
58	قعود کا اثر عصبی نظام پر

59	درود ابراہیمی اور دعائیں
59	اعصابی ریسور
60	سلام کا اثر گردن کے مہروں اور اعصاب پر
60	نماز اور آسمانی رہنمائی
60	دماغی انتشار کا واحد علاج
61	ہر لمحہ اتباع
61	نماز نیک معاشرے کی بنیاد
62	نماز اور حیاتیاتی گھڑی
63	کیمیا کی یادداشت
63	سکون قلب و روح
64	نماز اور جسمانی بوجھ
64	نماز اور ستر
64	نماز اور طعام
65	نماز تہجد
65	تبیخ اور وظائف
66	نماز سکون قلب کا واحد علاج
66	نماز کا اثر اخلاق پر
67	کامیابی کا راز
67	نماز کی سیکالوجی
67	نماز کے آداب و شرائط کا اثر
67	نماز کے لازمی تسورات
68	یادائیگی کے انداز
69	نماز کے باطنی آداب قرآن کی روشنی میں
69	نماز کی کیفیت

70	نماز کے اخلاقی فائدے
70	نماز کے تمدنی فائدے
71	نماز اور درازی عمر
72	پڑھاپا اور اس کے اسباب
72	نظام غدودی کا اضمحلال
72	پڑھاپے کا تدراک اور عضلاتی حرکات
73	خلیات کا کسر و انکسار
73	عضلاتی حرکات اور عضلات کا مساوی انقباض
74	نماز سے سانس کی ورزشیں
74	پورے نظام تنفس کا ارتعاش
75	جماعت اور سوشیالوجی
75	جماعت کی اہمیت اور فضیلت
76	قومی تنظیم
76	اطاعت کی مشق
76	جماعت راحت طلب کے لئے آزمائش ہے
77	مسلمان امام ہے
77	مسجد مسلمانوں کے لئے دارالامارت ہے
77	انسانی زندگی پر نماز کے اثرات
77	انسانی زندگی گزارنے کے طریقے
77	ذاتی تجربات و مشاہدات پر
77	زندگی کا دوسرا طریقہ
78	نماز کی اہمیت
78	حب دنیا کی تباہ کاریوں کے خطرات
78	بے دینی کے نتائج

78	زندگی میں نماز کے اثرات
79	نماز کے چند عظیم الشان فوائد
79	ترقی ایمان اور اس کی حفاظت
80	نماز سے جذبات کی حفاظت
80	نماز اور اجتماعیت
80	نماز کے ساتھ زکوٰۃ کا ربط
80	ہولناکی سے نجات
81	نمازی کا بنیادی فریضہ
81	نماز نفسیاتی امراض کا علاج
81	بین الاقوامی ماہرین نفسیات کی کانفرنس
81	متحدہ امریکہ میں تجربات
82	دل اور نفس کے مریض
84	یوگا ایک طریقہ علاج
84	یوگا کی کئی قسمیں ہیں
86	نماز سے یوگا کا تقابلی مطالعہ
86	جناسک، یوگا اور نماز میں فرق
86	نماز کے معنی پر سٹش اور عجز و عاجزی کے ہیں
88	ازلہ قبض کی ورزشیں اور نماز
89	حالت سجدہ
89	یوگا میں احتیاط ضروری ہے
90	نماز میں سجدہ کی فزیالوجی
90	نماز جنازہ
90	نماز جنازہ کی نیت
91	جنازہ سے سبق آموزی و عبرت پذیری

- 91 _____ قبرستان میں پڑھنے کی دعائیں
- 92 _____ نماز اور مروجہ ورزشیں (فزیو تھراپی)
- 94 _____ ذہنی بیماریوں کا علاج
- 95 _____ جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین و ایمان کا اثر
- 96 _____ نمازیں بے اثر کیوں ہیں؟
- 98 _____ نماز باجماعت کی فضیلت اور تاکید
- 99 _____ صفیں سیدھی کرنے کی تاکید
- 99 _____ امامت
- 100 _____ نماز کی فضیلت و اہمیت
- 101 _____ جماعت کے مسائل
- 101 _____ امامت کے مسائل
- 101 _____ نماز میں ممنوعات
- 102 _____ نماز جمعہ
- 102 _____ فزیو تھراپی
- 103 _____ نماز اور دماغی تناؤ
- 104 _____ عورتوں کے لئے جماعت سے نماز پڑھنے کی صورت
- 104 _____ نماز کے مسائل میں عورت مرد کا فرق



نماز کی سرفرازیاں بہ یک نظر

Commands of Salah (Prayer)

نماز کے اثرات، جس سے نمازی متمتع ہوتے ہیں:

- 1- نمازی تمام رنج و غم سے بے نیاز ہو کر مالک کے حوالے ہو جاتا ہے اور اس طرح انتہائی اعصابی آسودگی حاصل کرتا ہے۔
- 2- نمازی اپنی روح میں تازگی مسرت اور پاکی محسوس کرتا ہے۔
- 3- نماز سے ذہن کو کھلا، بے لوث اور دل و دماغ کو متوازن رکھنے کی مشق ہوتی ہے۔
- 4- دل کے مسرور مطمئن ہونے سے نفس مطمئنہ حاصل ہوتا ہے جو مالک کے رضامند ہونے کی دلیل اور جنت کی بشارت ہے۔
- 5- باجماعت اجتماع سے باہمی احساس ہمدردی قوی ہوتا جاتا ہے۔ جس سے بالآخر عالمی برادری کی طرف رہنمائی ہوتی ہے۔

(بے) نماز کے نواہی (Prohibitions) جس سے نمازی محفوظ ہو جاتے ہیں:

- 1- نہ برے جذبات براگینہ ہوتے ہیں اور نہ بجرمانہ خیالات نمازی کے دل میں وسوسہ پا سکتے ہیں۔ اس لئے کہ نمازی کو اس کی ہر حرکت پر اور ہر آن ”منسر“ اور نگران ہستی کا مسلسل تصور وجود ہمہ وقت لرزاں اور محتاط رکھتا ہے۔

نمازی کا مقام عالیشان (Dignity):

- 1- نمازی کی شخصیت قابلِ بھروسہ، لائقِ اعتماد بن جاتی ہے اور وہ ہر خدمت کے لئے موزوں ثابت ہوتی ہے۔
- 2- اس کا وجود باعثِ رحمت و برکت بن جاتا ہے۔
- 3- بے لوث خادم ملک و ملت، بے باک ترجمان بن کر چمکتا ہے۔
- 4- ہر سوسائٹی میں ہر دلعزیز، امانت دار اور پروقار بن جاتا ہے۔
- 5- سب لوگ اس کے مطیع بن جاتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ مالک حقیقی کا فرمانبردار بن جاتا

ہے۔

تو ہم گردن از حکم داور نہ چچ
 کہ گردن نہ پیچید ز حکم تو چچ
 ترجمہ: تو اگر مالک کے حکم سے روگردانی نہ کرے تو ترے حکم کی بھی کوئی نافرمانی کی جرات نہ کر
 پائے گا۔

أَدْعُو رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً
 ”لوگو! اپنے پروردگار سے گڑگڑا کر گڑا کر دعا کرتے رہو۔“ (اعراف)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تعارف

نماز صحت کا آسمانی نسخہ

جسمانی چستی، ذہنی سکون اور فرحت روح کے لئے نماز بے شک ایک آسمانی مجرب نسخہ ہے۔ جس کو رب کریم، حکیم مطلق، علیم و بصیر نے اپنے آخری رسول نبی رحمت صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ امت مرحومہ کی زندگی کی اصلاح و سرپرستی کے لئے فرض لازمی قرار دیا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ انسان کی مادی ترقی نے وہ وسعتیں حاصل کر لی ہیں کہ جس کی نظیر ماضی کی تاریخ و تہذیب میں نہیں ملتی۔ ہمارے ہاں اعلیٰ و تیز رفتار وسائل آمد و رفت اور ترسیل پیامات کے ذرائع، آفاق میں سطح ارضی سے لے کر سمندر کی گہرائیوں اور بالائی خلاؤں میں موجود ہیں۔ انسان نے چاند پر اپنی کندیں ڈال دی ہیں جو اب تک ایک خواب تھا۔ انسان نے اپنی جستجو سے موجودات پر تحقیقات کی ان گنت منزلیں طے کر لی ہیں۔ حتیٰ کہ زمین کی بے اندازہ گہرائیوں تک اور اونچے آسمانوں تک رسائی حاصل کی ہے ان شاندار کارناموں نے بنی نوع انسان کو وہ عظمت بخشی ہے کہ جس کا ماضی میں شان و گمان بھی نہ تھا۔ ہماری سائنسی، سماجی، معاشی اور علیٰ ہذا علم و حکمت کے تمام شعبوں میں ترقیات ہمارے لئے مایہ ناز ہیں۔ ہماری ترقیوں کا یہ ایک روشن پہلو ہے۔

زندگی کا بنیادی مقصد: یہ تمام ترقیات بجائے خود ہمارے مقاصد کا مٹنا یا منزل آخر نہیں ہیں بلکہ یہ چند مقاصد اور نصب العین کے حصول کے ذرائع ہیں۔ روزمرہ زندگی کی زحمتوں کو دور کر دینا آرام یا قیامت شائد ماحول میں زندگی بسر کرنا یہ انسانی بقاء کے بنیادی مقاصد نہیں بن سکتے بلکہ منطق و دانش تو ہم کو زندگی کی گہرائیوں تک لے جاتی ہے اور ایسے کھلے دروازہ پر لاکھڑا کرتی ہے جہاں نوع انسانی کے لئے سکون قلب، قناعت اور رضاء الٰہی پائی جاتی ہے۔

حقیقی سکون: یہ ایک ہمہ گیر اور مسلسل امر ہے۔ ہم اپنی دانست میں اپنے کارناموں کو کتنا ہی قابل تعریف سمجھیں۔ ماہرین علوم و ذی فہم حضرات اس پر متفق ہیں کہ جب ہم نے اصلی جواہر یاروں کو کھو دیا ہے تو ایسے میں انسانی زندگی کے عمدہ پہلوؤں کا ذکر ہی کیا؟ صنعتی ترقیوں کی دھوم دھام میں ہم نے اپنا سکون دل اور قناعت کو کھو دیا ہے۔ گویا ہم شکم پوری کے باوجود اپنے آپ کو بے سائبال سمجھتے ہیں اور بہترین غلافوں کے اندر بھی اپنے آپ کو شہداءِ موسم کا شکار سمجھتے ہیں۔ ہمارے آباؤ اجداد کو قلتِ سامان میں جو راحت برکت محسوس ہوتی تھی وہ احساسِ ہمارے عیش فراوان اور سامان کی بہتات کے باوجود مفقود ہے۔ کسان ہو کہ صنعت کار، تعلیم یافتہ ہو کہ غیر تعلیم یافتہ، مصور ہو کہ فنکار، امیر ہو کہ غریب، آجر ہو کہ مزدور، آقا ہو کہ غلام کسی کو بھی سکون قلب اور قناعت نصیب نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم نے قناعت کو خیر یاد کہہ دیا ہے اور ہوس کا شکار ہو گئے ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ سکون قلب اور قناعت ہمارے سماج سے غائب ہو گئے ہیں۔

اسباب کیا ہیں؟ جواب اتنا آسان نہیں ہے صدہا برس سے توقعات کی تمام سمتوں میں زور ڈالا گیا جہاں نتیجتاً بچیدگیاں ہی برآمد ہوئی ہیں۔ ان کی تشخیص کرنا قابل اور روشن خیال لوگوں کا کام ہے۔ یہاں ان کی وضاحت ممکن نہیں ہے۔ بہر حال ایک سرسری نظر میں چند حقائق واضح ہو جاتے ہیں جو ذیل میں درج ہیں:

عیش کو شہ: دولت اور تعیشات کا خوشحالی سے سمبند نہیں ہے بچ۔ ذی تھو اور۔ فلسفی کہتے ہیں کہ بہت سارے تعیشات اور زندگی کی آرام طلب راحتیں لازمی نہیں ہیں لیکن انسان کے عز و شان کو بلند کرنے میں تقاضے کے یہ مثبت طریقے پر مائل ہوا کرتے ہیں۔

بے مقصدی: ان مادی ترقیوں کی افراط کی دوڑ میں بنی نوع انسان نے اپنی زندگی کے بنیادی مقصد کو کھو دیا ہے۔ یہ الفاظ دیگر گویا ہم اندھیرے میں اندھا دھند گولیاں چلا رہے ہیں۔

بے پناہ صلاحیتیں: ہمارا کوئی قطعی مقصد ہے نہ زندگی کی کوئی منزل مقصود معلوم ہے۔ ہم جانوروں کی طرح ہیں۔ باوجود یہ کہ قدرت نے ہم کو اعلیٰ ترین صفات سے نوازا ہے اور مزین کیا ہے عقل اور قوت فیصلہ دی ہے اور علم جیسی عظیم نعمت حاصل کرنے کے ذرائع بہم پہنچائے ہوئے ہیں۔ تسخیر کائنات اور اس قسم کی متعدد قابلیتیں عطا کی گئی

ہیں۔

فریبے خوردگی: ہم آرام طلبی اور دنیا کی فیاضانہ دلفریبیوں کو حاصل کرنے کے لئے ظاہری ذرائع کے جال میں اس طرح پھنسے ہوئے ہیں کہ زندگی کے اصلی مقصد کو محسوس کرنے کے فہم و تصور سے بھی عاری ہو چکے ہیں۔ پس ہم بہت سوں کے لئے یہ زندگی ناقابل برداشت اور افسردہ بلکہ اجیرن ہو کر رہ گئی ہے۔

نسخہ کیمیا اثر: موجودہ حالت کے تحت وہ کونسا سلسل اور قابل عمل نسخہ ہے جو بنی نوع انسان کی ان تمام باتوں (کنزوریوں) کا علاج کر سکے؟ یہ بات یقینی ہے کہ ان تمام برائیوں کا درمان ان کی جڑوں ہی سے شروع ہو اور دوا جڑوں تک پہنچے۔ علاج باقاعدہ اور بلائائف ہو تب ہی مؤثر ثابت ہو سکے گا۔ یہ ایک مثالی اور قابل عمل رہنمائی جو بدن، قلب، عقل اور روح پر اثر انداز ہوگی۔ جہاں تک زندگی کے پرسکون پہلوؤں کا تعلق ہے یہ عمل ”احساسات“ کی تربیت پر حاوی ہے اور زندگی کے عمل سے متعلق اس کے سدھار پر مبنی ہے۔

سکون قلب و نظر: اگر ہم ان تمام احساسات کو بدن کے باقاعدہ اعمال میں مرکوز کریں۔ تب وہ نظام ہائے اعصابی، دوران خون، تنفسی اور ہضمی نظام، اخراج فضلات کے متعلقہ عضلات رگ و پٹھے، انڈوکرین (غددی) اور تولیدی Reproductive سسٹم پر کافی اثر انداز ہو سکتے ہیں جبکہ یہ نظام گردش خون انسانی حرکتوں کا نقطہ آغاز ہے۔ پس اگر ہم ان اعصابی کنزوریوں میں تبدیلی پیدا کرنا چاہیں تو ہم کو اپنے اعصاب کو پاک اور قوی کرنا ہوگا اور اس مجوزہ پاکی میں اپنے تصورات جذبات اور گیان (مراقبوں) دھیان کو بھی شامل کرنا ہوگا اور اس طرح پر کہ کچھ دیر کے لئے ہم کو ہمارے تمام کاروبار اور مصروفیات سے بالکل بے نیاز کر کے جیسا کہ ہم نے اوپر بیان کیا ہے کہ یہ مشق زندگی کے سکونی پہلوؤں سے متعلق ایک داخلی مشق ہوگی۔ جو روح انسانیت کی تہذیب و تربیت میں مدد کرے گی۔

عدم قناعت پذیری: باوجود تمام طاقتیں، قابلیتیں اور ہمت و حوصلہ رکھنے کے ہم میں چند نامساعد حالات، کوتاہیاں اور پابندیاں جو اندرونی اور بیرونی طور پر موجود ہیں اور ہماری نماز اسی عدم قناعت پذیری اس کے سب سے بڑے اسباب و محرکات کا علاج ہیں۔

گار ساز سے عرض تمنا: پس انتہائی مناسب ہو گا کہ اگر ہم ایک ایسی ہستی دانا و بیٹا سے عرض تمنا کریں جو نہ صرف ان نامساعد حالات کو تباہیوں اور پابندیوں سے آزاد ہو بلکہ جس میں ہماری پریشانیوں اور تکلیفوں کو دور کرنے کی لامحدود ہمہ وقتی طاقت بھی موجود ہے۔ ایسی طاقت جس کی تمام دنیا کی پاک ہستیوں نے گواہی دی ہے۔ جس کو ہم اللہ یا رب کریم کہتے ہیں۔ جس کو بقائے دوام حاصل ہے۔ اس طرح ہماری عرض تمنا خالق کون و مکاں کی عبادت اور اطاعت کی شکل اختیار کرتی ہے اور نماز اس عرض تمنا کے سوا کچھ اور نہیں ہے۔

وہ ایک سجدہ جسے تو گراں سمجھتا ہے
ہزار سجدوں سے دیتا ہے آدمی کو نجات

(اقبال)

عرض حال

عبادت کا مفہوم

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (زاریات: 51-56)

تفسیر منظری کی رو سے ہر جن اور انسان کی فطرت میں ”عبادت“ کی استعداد قدرتا موجود ہے۔ احادیث کی رو سے ہر مولود دین فطرت (اسلام) پر پیدا ہوتا ہے۔ ماں، باپ اس کی صلاحیت کو ضائع کر کے کفر کے طریقوں پر ڈال دیتے ہیں۔

عبادت کا وسیع مفہوم: اسلام میں عبادت کا مفہوم نہایت وسیع معنی میں استعمال ہوا ہے۔ زبان کو گندگی اور جھوٹ اور غیبت سے پاک رکھ کر سچ

بولنا اور نیکی کا حکم دینا یہ بھی ”عبادت“ میں داخل ہے۔ مختصر یہ کہ مومن کی تمام مصروفیات اور پوری زندگی عبادت ہے اگر وہ قانون و احکام الہی کے مطابق انجام دی جائے اور ہمارے دل خوف الہی سے لرزاں رہیں اور ہر کام خدا کی رضا کے لئے کیا جاتا رہے لیکن ہم اپنی کوتاہ نظری سے اللہ تعالیٰ کے کلام کو دنیا سازی کے لئے استعمال کرتے ہیں حالانکہ وہ ایک حکیمانہ ضابطہ حیات ہے یا پھر سکرات الموت کی سختی کو کم کرنے کے لئے پڑھا جاتا ہے۔ (بقول علامہ اقبال) قطعہ:

بند	و	صوفی	ماء	اسیری
حیات	از	حکمت	قرآن	تگیری
آتش	ترا	کارے	جزا	نیست
کہ	از	لین	او	آسان
				میری

نماز اور میڈیکل سائنس: مذہب بیزاری کے ایک ایسے دور میں جب کہ اہل یقین کی بے حد کمی ہے۔ احکامات شرعیہ میں بعض طبائع کے لئے

ان کے مصالح و اسرار اور سائنٹیفک پہلو کے انکشافات کا اظہار اس لئے ضروری قرار دیا گیا کہ ان ظاہریوں میں مزید اطمینان اور یقین پیدا کیا جائے یہ اندازہ یقیناً تسلی بخش اور ایمان افروز ثابت ہوا ہے پھر جبکہ سرے سے تمام اسلامی احکامات سائنس اور حکمت سے بھرے پڑے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے اکابرین علماء مثل امام غزالی، امام حافظ ابن قیم، خطابی، ابن

عبدالسلام، شاہ ولی اللہ، ابراہیم افندی مصری وغیرہم اور دیگر مشاہیر امت اور ان کے تصانیف میں اس قسم کے معانی و معارف موجود پائے جاتے ہیں اب جبکہ تعلیم یافتہ نوجوانوں کی طبع آزاد میں ہر بات کی ریسرچ اور تحقیق جستجوئے حقائق کا ذوق کار فرما ہے اور بقول مولانا تھانویؒ عام لوگوں کو اس ذوق سے باز رکھنے میں کامیابی کی توقع نہیں ہے، اس لئے:

اچھا ہے دل کے ساتھ رہے پاسان عقل

اس عظیم مقصد کے تحت مولف نے کوئی (30-40) سال سے روزمرہ زندگی میں احکامات اسلامی کے میڈیکل سائنس کے تقابلی مطالعہ پر سینکڑوں صفحات پر مشتمل مواد جمع کر لیا ہے۔

الحمد للہ! یہ اسلام اور میڈیکل سائنس کا چوتھا حصہ نماز جو ہدیہ ناظرین ہے پہلے تین حصوں کو (1- آداب صحت، 2- کھانے پینے کے آداب اور 3- آداب زوجیت) کو بڑی مقبولیت حاصل ہوئی۔ ان کے انگریزی، تلگو اور عربی میں تراجم بھی طبع ہو چکے ہیں۔

زیر نظر مقالہ ”نماز صحت کا آسمانی نسخہ“ کی تیاری میں تقریباً وہ تمام دستیاب کتابیں جو اردو انگریزی اور طب میں ہیں۔ (ملاحظہ ہو کتابیات) استفادہ کیا گیا ہے لیکن بہ حیثیت میڈیکل اسکالر اپنا حق ادا کرنے کی بھی پوری پوری کوشش کی گئی ہے۔ یقین ہے کہ اس کتاب کا مطالعہ نہ صرف اہل ایمان کی شمع نورانی کو اور فردوساں رکھے گا بلکہ اہل فکر کو دعوت صحت و عافیت کے لئے یہ نسخہ کیمیا اثر ثابت ہو گا اور پریشان حال دنیا کے لئے صالح سوسائٹی کی تیاری میں ممد و معاون ثابت ہو گا۔

یقین ہے کہ اس مقالہ سے قارئین کرام کئی ضخیم اور مطول کتابوں کے مطالعے سے بے نیاز ہو جائیں گے۔ میں نے ان تمام کا عطر یکجا جمع کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے جو انشاء اللہ ہر مومن کے مشام جان کو ضرور معطر کرتا رہے گا۔

انگریزی میں ایک کتاب جو ”نماز دی یوگا آف اسلام“ کے نام سے مشہور ہے۔ ہم نے نہایت معقول اور کئی سائنٹیفک دلائل سے ثابت کیا ہے کہ ”نماز“ صحت کا آسمانی نسخہ ہے۔ جس کے مقابلہ میں ہر قسم کے خانہ ساز نسخے بے اثر ہیں۔ اس سلسلہ میں جناب ڈاکٹر سکندر حسین ایم۔ ڈی۔ سابق ریسرچ یوگا انسٹی ٹیوٹ کے ایک قابل قدر مضمون سے استفادہ کیا گیا ہے۔ جن کی اثبات رائے سے انحراف نہیں کیا جاسکتا۔

ایکے قابل قدر تصنیف: (Pose and Posture) جس کے مصنف حضور نظام کے مایہ ناز سرجن جناب ڈاکٹر خورشید حسین مرحوم ہیں۔

اس کے بھی اہم اقتباسات سے استفادہ کی سعادت حاصل کی گئی ہے۔
نماز کے وضو (پوزز) اور جسمانی نظام پر ان کے اثرات کے عنوان پر لکھتے وقت مولف پر شرح صدر کی جو کیفیت طاری رہتی تھی وہ ناقابل فراموش ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ان حقیر کوششوں کو قبول کرے اور پڑھنے والوں کے دلوں کو لذت نماز و ایمان سے سرفراز فرمائے جو اپنے چاہنے والوں کو ضرور عطا فرماتا ہے۔

سرکشی نے کر دیئے دھندلے نقوش بندگی

آؤ! سجدہ میں گریں لوحِ جبین تازہ کریں

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اِنَّ الصَّلٰوةَ تَنْهٰی عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ (19-45)

ترجمہ: ”کچھ شک نہیں کہ نماز بے حیائی اور بری باتوں سے روکتی ہے۔“

لا	الہ	باشد	صدف	گوہر	نماز
قلب	مسلم	را	ج	اصغر	نماز
در	کف	مسلم	مثیل	خنجر	است
قاتل	فحشاء	و	بغی	و	منکر
					است

(اقبال)

نماز کے اثرات ایکے نظر میں

- 1- جسمانی موزونیت (Physical Fitness)
- 2- دماغی سکون (Mental Peace)
- 3- روحانی مسرت (Spiritual Bliss)
- 4- ہر برائی کا اکسیری علاج (Appanacea for all Evils)

اسلامی عبادت کی خصوصیات

وہ تمام شرطیں جو اوپر بیان کی گئی ہیں۔ پنج وقتہ عبادات کے طریقوں سے پوری ہوتی ہیں جو کہ اسلام نے اپنے تابعین پر عائد کی ہیں اور یہ طریقہ عموماً نماز یا صلوٰۃ کہلاتا ہے۔

اشکال عبادات: مختلف شکلیں جو نماز میں اختیار کی جاتی ہیں اور جن کو ذیل کے فقروں میں بیان کیا گیا ہے۔ بڑی حد تک یوگا آسانوں سے مماثلت رکھتی ہیں۔

یہاں اس بات پر زور دینا ضروری ہے کہ یوگا آسان کا مطلب جنسانک یا ورزش کی طرح عمل کرنا نہیں ہے حقیقتاً جنسانک اور یوگا آسانیں نماز کی ضد ہیں۔ جنسانک جسم اور رگ پٹھوں کو تیار کرتی ہیں۔ اس کے برخلاف نماز اور یوگا آسانوں کا اثر چار طرح کا ہے۔ وہ بدن، قلب، ذہن اور روح پر اثر کرتے ہیں۔

نماز سے جسم میں قوت لچکے

اس لحاظ سے نماز کی وجہ سے خدا کی بنائی ہوئی مشین یعنی جسم کی گریٹنگ اور آئٹنگ حاصل کرتے ہیں۔ تمام مشینوں کو خواہ چھوٹے ہوں کہ بڑے گریٹنگ و آئٹنگ کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ ان کی طاقت کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے۔ درحقیقت نماز، اندرونی توانائی قوت عمل اور برداشت پیدا کرتی ہے۔ برخلاف جمنائٹک مشقوں کے جو جسم میں قوت پیدا کرتی ہے۔

نئی حیاتیاتی توانائی: نماز میں ایک نئی قسم کی توانائی جس کو مغربی ممالک میں حیاتیاتی توانائی Bio-Energy کہتے ہیں۔ پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے کہ اس کو ادا

کرنے کے بعد انسان اپنے آپ کو کارکردہ ہشاش اور کشادہ ذہن محسوس کرتا ہے۔ اس کے برخلاف جمنائٹک میں توانائی کے 500 تا 800 کلو ریڈ خرچ ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انسان اپنے آپ کو تھکن اور پرمردگی محسوس کرتا ہے جب کہ یوگا شناس اور نماز میں بہت کم توانائی خرچ ہوتی ہے۔ اس لئے تھکن کے بجائے فرحت و چستی محسوس ہوتی ہے۔ بیان کردہ دو نظاموں میں ایک حقیقی فرق ہے۔ یہ بیان کہ نماز، جمنائٹک کی مشق کی ایک قسم ہے بالکل غلط اور گمراہ کن ہے۔ ڈاکٹر آر۔ ایس۔ ورما، ایف آر سی ایس جو گہری اوم یوگا کینڈر اندور (مدھیہ پردیش) کے بانی ہیں۔ انہوں نے یوگا شناس اور جمنائٹک کی مشقوں کے درمیان کوئی 31 فرق گنائے ہیں۔ جن کا اطلاق نماز اور جمنائٹک کے درمیان میں بھی ہوتا ہے۔

نوٹ: نماز، یوگا اور جمنائٹک کے تقابلی مطالعہ کو ہم نے علیحدہ ایک جدول کی شکل میں اسی کتاب میں پیش کیا ہے۔

وضو کے فضائل

وضو کی تعریف: حدث اصغر سے پاک ہونے یعنی منہ، ہاتھ، پاؤں، دھونے اور سر کے مسح کرنے کا نام "وضو" ہے۔

احادیث مبارکہ میں "وضو" کی بڑی فضیلتیں آئی ہیں۔

فضیلتیں: مختصراً درج ذیل ہیں:

1۔ جو مسنون طریقہ سے وضو کرے۔ اس کے بعد کلمہ شہادت پڑھے اس کے لئے جنت

کے آنھوں دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔

- 2- تمام صغیرہ گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔
 - 3- وضو کے اعضاء قیامت میں روشن ہوں گے جس کی وجہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم اپنی امت کو پہچان لیں گے۔
 - 4- شیاطین سے حفاظت ہوتی ہے۔
 - 5- ہمیشہ با وضو رہنے والے کو ”شہید“ کی موت مرنے کی بشارت ہے۔
- صحت و وضو کے شرائط:**

- 1- تمام اعضاء پر پانی کا پہنچ جانا کہ بال برابر جگہ بھی باقی نہ رہے۔
- 2- ایسی چیز جس سے وضو کے مقامات پر کسی چیز کی تہہ جیسے پینٹ، چربی، موم یا تنگ انگوٹھی جس کی وجہ پانی نہ پہنچے وضو نہ ہوگا۔

وضو اور برقی نظام

سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نباتات، جمادات، حیوانات اور انسانی زندگی ایک برقی نظام کے تحت رواں دواں ہے۔ انسانی جسم سے حاصل ہونے والی بجلی ایک ٹارچ یا جیبی ریڈیو جلائے کے لئے کافی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا کہ کسی درخت کے پتے پر مکھی بیٹھ کر اس کے ریشوں کو جو حرکت دیتی ہے تو اس سے بھی اس کے پتوں میں برقی رو دوڑنے لگتی ہے یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ انسان کے جسم میں سوئی چھوئے اور گرم سرد پانی میں بھگونے سے ایک ہلکی برقی رو پیدا ہوتی ہے اس کے علاوہ معمولی آواز، روشنی، ذائقہ، بو کے احساسات حتیٰ کہ تصورات سے انسانی جسم میں برقی روئیں پیدا ہوتی ہیں۔

قدرت کا یہ عجیب سراستہ راز ہے کہ انسان کے اندر بجلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور پورے جسم میں دورہ کر کے پیروں کے ذریعہ ارتحہ Earth ہو جاتی ہے۔

ہاں! تو آپ اصل مضمون کی طرف آئیے۔ یہ تو آپ کو معلوم ہی ہو گا کہ وضو کے بغیر نماز نہیں ہوتی لَا صَلَوةَ إِلَّا بِطَهْوَرِ نماز کے لئے جو بندہ وضو کرتا ہے تو روشنیوں کا بہاؤ عام راستہ سے ہٹ کر اپنی راہ تبدیل کر لیتا ہے۔

وضو کے ساتھ ہمارے اعضاء سے برقی ردائیں نکلنے لگتی ہیں اور اس عمل سے جسمانی اعضاء کو ایک نئی طاقت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔

ہاتھ دھونے پر: انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جس سے اندرونی برقی ردو کا نظام تیز ہو جاتا ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت اور نورانی ہو جاتے ہیں۔

وضو میں چہرہ کا دھونا: چہرہ کے عضلات میں چمک اور جلد میں نرمی اور لطافت پیدا ہو جاتی ہے۔ گرد و غبار صاف ہو کر چہرہ بارونق و پرکشش اور بارعب ہو جاتا ہے۔ دوران خون کم و بیش ہو کر اعتدال کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ آنکھ کے عضلات کو تقویت پہنچتی ہے، چمک غالب آ جاتی ہے، آنکھیں پرکشش خوبصورت اور پر شمار ہو جاتی ہیں۔ چہرے پر تین بار ہاتھ پھیرنے سے دماغ پر سکون ہو جاتا ہے۔

کھینچوں تک ہاتھ دھونا: اس عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندر ذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہو جاتا ہے اور اس نور کا ہجوم ایک براؤ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس طرح ہاتھ دھونے سے ہاتھوں کے عضلات پاک مضبوط اور طاقتور بن جاتے ہیں۔

سر کا مسح کرنا: سر کے بال آدمی کے اندر انیٹنا کا کام کرتے ہیں۔ آدمی کا دماغ اطلاعات کا خزانہ ہے۔ جب تک کسی عمل کے بارے میں اسے سنگل نہ ملیں تو ہمارا کھانا پینا، پیاس، نیند، خوشی کے جذبات وغیرہ ان سب کے لئے کوئی اطلاع ہو دماغ کو فراہم ہونا ضروری ہوتا ہے۔

غور فرمائیے! کہ وضو میں سر کا مسح کے وقت ہمارا ذہن سر کے پیدا کرنے والے کی ذات میں مرکوز ہو جاتا ہے تو سر کا ہر بال ہر کثافت و محرومی اور اللہ سے دوری کے خلاف اپنے مصدر اطلاعات کی طرف رجوع ہو جاتا ہے۔

ایسے موقع پر دعایہ سکھائی گئی کہ اے اللہ آپ ایسے دن ہمارے سر پر اپنے کرم کا سایہ فرمائیں جبکہ سوائے آپ ”ظل سبحانی“ کے کوئی سایہ نہ ہو گا۔ اس طرح کے پاکیزہ تحلیلات سے دماغ و ذہن کا متاثر ہونا ضروری ہے اور انسان کو نیکیوں کی طرف بار بار رجوع رہنے کا موقع ملتا ہے۔

گردن کا مسح: جل الوریہ Jugular Vein جس کو ”رگ جان“ بھی کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ ”میں رگ جان سے زیادہ قریب ہوں۔“

وضو میں گردن کا مسح کرنے سے جسم کو ایک خاص توانائی نصیب ہوتی ہے۔ جس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی کے اندر حرام مغز Cerebellum- Spinal- Marrow اور تمام جسمانی جوڑوں سے ہے۔

جب کوئی نمازی گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعہ برقی رو نکل کر جل الوریہ (اسپائنل کارڈ) میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی جل الوریہ (اسپائنل کارڈ) میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی سے گزرتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام کو توانائی بخشتی ہے۔ ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ دماغ قبول اطلاعات کا مرکز ہے اور یہ اطلاعات عصبی برقی لہروں کے ذریعہ منتقل ہوتی رہتی ہیں۔

اطلاع کی ہر لہر اپنا وجود رکھتی ہے اور وجود کا مطلب متحرک رہنا ہے۔ قانون قدرت ہے کہ روشنی، ہوا یا پانی، ہوا ضروری ہے اور کسی ہوا کے لئے ضروری ہے کہ اس کا مظہر بنے اور خرچ ہو اس لئے جب کوئی نمازی پیر دھوتا ہے تو زائد روشنیوں (حرکات) کا ہجوم پیروں کے ذریعہ (Earth) ہو کر جسم کو اعتدال نصیب ہوتا ہے۔

حدیث پاک: مفتاح الجنة الصلوة مفتاح الصلوة الطهور لاصلوة الا بطهور (مشکوٰۃ)

”جنت کی کنجی نماز اور نماز کی کنجی وضو ہے۔ اے انس! پوری طہارت کرو تاکہ تمہاری عمر دراز ہو۔“ (کیسا، مشکوٰۃ)

وضو اچھی صحت کا بہترین نسخہ

ڈاکٹر ہو کہ نور باقی (ترکی) اپنی معرکہ الآرا کتاب قرآنی آیات اور سائنسی حقائق میں لکھتے ہیں کہ:

ایک دن آئے گا جبکہ غیر مسلم بھی اسلامی طہارت یا وضو کی ان کے حیرت انگیز فوائد اور حقائق کی بنیاد پر ضرور نقل کریں گے۔ جن کی برکات سے بغیر احساس مسلمان 1400 صدیوں سے استفادہ کرتے آ رہے ہیں۔

وضو کے تین اہم فوائد ہیں

1- خون کی شریانوں پر وضو کا اثر: خون شریانوں کے ذریعہ تمام خلیات Cells کے آخری ریشوں اور آخری سروں تک کو پہنچتا ہے۔

دوسرا اصول یہ ہے کہ ہر خلیہ Cell تک پہنچتے ہوئے خون کو واپس پھر دل تک لے جاتا بھی ہے اگر اس کے آمدورفت کے توازن میں فرق آجائے تو خون کا دباؤ B.P بڑھ جاتا ہے۔ اور اگر Diastolic دل کے پھیلاؤ کے وقت خون کا دباؤ بڑھ جائے تو دل کی دھڑکن اور کھچاؤ بڑھ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کا پٹھا کھچاؤ کے بعد ڈھیلا پڑ جاتا ہے اس طرح دوران خون کا اہم پہلو یہ ہے کہ ان رگوں (شریانوں) کا جو پال سے بھی پاریک ہوتے ہیں اگر پاریک شاخیں اس پلک کو کم کر دیں تو اس کو صلب الشرائین (Arterio-Sclerosis) کہتے ہیں یا شریانوں کا سخت ہونا کہا جاتا ہے۔

خون کی نالیوں کا سخت یا پھر پگھلا کر ہو جانا کوئی اچانک واقع ہونے والی خرابی یا بیماری نہیں ہوتی بلکہ طویل عرصہ تک قلب سے دور اعضاء مثلاً ہاتھ پیر زیادہ اثر قبول کرتے ہیں۔ ان میں شریانوں کے غیر پگھلا کر حرکت سے سکنے کا عمل کم رفتار سے وقت کے ساتھ جاری رہتا ہے۔ اس لئے قلب پر زیادہ بار پڑتا اور زیادہ مشقت کی وجہ سے کمزور ہو جاتا ہے۔

لیکن اسلامی زندگی میں روزمرہ کئی بار وضو میں اعضاء کو دھوتے رہنے سے ان کی نالیوں کو پھیلنے اور سکنے کے لئے جو ورزشیں میا کی جاتی ہے۔ ”وضو“ سے خون کی ان نالیوں کو جو ابھی دل سے دور اعضاء میں واقع ہیں پھیلا کر Dialate کر کے انہیں پلک اور طاقت میا کرتا ہے۔

یہ گرم ہوں تو پانی ان نالیوں کو سکنے کے عمل سے گزارتا ہے اور سرد ہوں تو یہی پانی انہیں پھیلا کر دل کے بار کو ہلکا کر دیتا ہے۔

2- خون کے لمفی نظام پر وضو کا اثر

(Lymphatic System)

جسم میں خون کے سرخ جسکے R.B.C اور سفید جسکے W.B.C کو گردش میں رکھنے کے نظام پر اس لمفی مادہ کو بڑا دخل ہے اور اہم فعل یہ ہے کہ حملہ آور جراثیم کے خلاف دوران خون سے مل کر جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

لمف یہ ہے کہ ایک بے رنگ کیمیائی رطوبت ہے جس کی نوعیت عمل ابھی نامعلوم ہے لیکن یہ بات معلوم ہے کہ جسم کے عضلات پر جو سردی یا گرمی کا اثر ضرور قبول کرتے ہیں لیکن جسم میں بیماریوں سے محفوظ رکھنے والی یہ رطوبت وضو سے ضرور تقویت حاصل کرتی ہے جس کے لئے:

1- وضو میں جسم کے چھوٹے چھوٹے حصہ کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاتا (جب کہ بال برابر جگہ بھی خشک نہیں رہ پاتی۔)

2- بطور خاص ناک میں پانی لینے (استشاق) کے خاص عمل سے لمفی غدود تحریک پا کر صاف ہوتے ہیں۔

3- گردن کا مسح

گردن کے دونوں طرف مسح سے جو تحریک پیدا ہوتی ہے اس سے یہ لمفی غدود Lymphatic Glands بے حد متاثر ہوتے ہیں اور ان کی کارکردگی بڑھتی ہے یہ لمفی خلیے گویا طاقتور اور جنگجو دفاعی فوج ہیں۔ Lymphocytes جو دوران خون کے ذریعہ ہر مقام پر ہر ہر عضو کو دن میں دس مرتبہ چیک Check کرتے پھرتے ہیں اگر کبھی خطرناک جراثیم (کینسر) وغیرہ جیسے دشمن خلیوں سے کہیں مدبھیڑ ہو جائے تو یہ اس کو فوراً تباہ کر دیتے ہیں۔ الحمد للہ کہ وضو کرنے والوں کی عادت سے مسلمان اس عظیم نامعلوم خطروں سے نجات پالیتے ہیں۔ اس لئے پابندی شریعت اسلامی ایک نعمت غیر مترقبہ ہے۔

3- وضو اور جسم مسکونی برقی قوتیں

Static Electricity

ہر جسم میں مخفی یا سکونی برق (بجلی) کی ایک مقرر مقدار جو برق رواں کے مقابلہ میں Passing Electricity کے برعکس ہر غدد اور اس کے ہر حصہ میں موجود رہتی ہے۔ جلد کے نیچے پٹھوں میں بے شمار چھوٹے چھوٹے غدد ہیں۔ جو جلد کے تسلسل اور رونق اور حسن کو قائم رکھتے ہیں۔ جس کے بغیر چہرہ بے رونق اور قبل از وقت بڑھاپا نمودار ہو کر چہرہ اور اعضاء پر جھریاں پڑنے لگتی ہیں۔ خصوصاً موجود میکانی ماحول اور پلاسٹک کی اشیاء کی کثرت، لوفانی موسموں کا اثر، دھوپ کی شدت غرض مختلف عوارضات سے جلد متاثر ہوتی رہتی ہے لیکن اس کی قدرتی اور آسان تدبیر یہ ہے کہ اپنے چہرہ اور اعضاء کو سڈول اور لچک دار اور بارونق رکھنے کے لئے جیسے اسلام میں وقفہ وقفہ سے مستقل اور بار بار وضو کی تاکید سے نہ صرف اس مخفی برق کو جو جلد کے غددوں کو تحریک دے کر زندہ اور کارکرد رکھتی ہے۔ اس لئے بڑھاپا دیر میں آتا ہے بلکہ قریب اور اعضاء کے خلیات میں برقی تناؤ سے اس میں سڈول پن اور رونق برقرار رکھتی ہے۔ جس سے آدمی بوڑھا ہونے کے باوجود چست اور کم عمر لگتا ہے جو نمازی ہی ہو سکتا ہے۔

اسلام میں وضو طہارت اور دیگر مقامات کی صفائی والا عمل خود اپنے طور پر طب و صحت کا شاہکار ہے۔

کوئی غیر مسلم (مذہب) یہی کہہ سکتا ہے کہ میں تو 70 سال سے برابر اپنا چہرہ وغیرہ ہاتھ پاؤں دھوتا رہتا ہوں جو عادات کی بنیاد پر ہوا کرتا ہے لیکن ممکن نہیں کہ وہ اس قدر مسلسل، باقاعدہ (بھی) ہو جیسا کہ مسلمانوں میں عبادات کی اصل ڈسپلین سے حاصل ہوتا ہے۔

وضو کا فلسفہ

نماز کے لئے طہارت اور وضو کا لزوم اور اس کے اثرات: اسلام میں طہارت و

پاکی، پرہیز گاری اور عبادت کے لئے اولین شرط قرار دی گئی۔ طہارت اور وضو سے پاکیزگی

حاصل کرنے پر ہمارے جسم کی اندرونی پاکی اور جسمانی صحت پر بھی اثر پڑتا ہے۔
آپ کو یہ معلوم کر کے حیرت ہوگی کہ ایک خاص وقت کا وضو اندرون جسم کے ایک خاص عضو پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ظہر کے وقت کا وضو کا اثر خاص طور پر قلب و دماغ پر زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔

اسی طرح وضو کا اثر اندرونی اعضاء پر بھی ہونے سے جسم کی اکثر اندرونی بیماریوں پر اعصاب کا کنٹرول مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے عضلات بدن میں چستی اور طاقت قائم رہتی ہے۔ جس کو حیاتیاتی توازن (Biological Rhythm) کہا جاتا ہے۔

جسم پر برقی روں کا ثبوت ہے: 1980ء میں تاس نے ثابت کیا کہ جسم کو چھونے اور ملنے اور مالش کرنے Massage اور سرد پانی سے بھگونے سے ہلکی برقی روئیں پیدا ہو جاتی ہیں حتیٰ کہ سونگھنے اور تصور کرنے سے بھی جسم و دماغ کے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔

وضو سے جسم میں برقی تلاء: بڑھ جاتا ہے ماہر طبیعیات نے ثابت کر دیا ہے کہ جسم کے بیرونی اعضاء کو دھونے سے (جیسا کہ وضو میں) جسم انسانی کے اعصاب سکڑنے اور پھیلنے سے جسم کے اعصابی تار اور ریشے اس طرح 16 میل کا فاصلہ طے کرتے ہیں کہ جن سے جسم کا تلاء بڑھ جاتا ہے اور اتنی برقی قوت پیدا ہوتی ہے کہ اس سے (Zero) زیر و بلب روشن کیا جاسکتا ہے۔

نماز سے اعصاب میں تقویت و فرحت ہے: جب وضو سے جسم انسانی میں اس قدر برقی اور اعصابی تلاء پیدا ہوتا ہے تو یہ اندازہ حق بجانب ہو گا کہ نماز جس میں جسم سے ہلکی سی خشیت و لرزائی کے ساتھ جسمانی و فطرتی کو مسلسل متحرک کیا جاتا ہے۔ نماز کس قدر اعصابی تلاء سے برقی قوتوں میں اضافہ کا باعث ہو کر جسم انسانی کو مالا مال کر سکتی ہے۔ جس کا اندازہ ہم کو صحابہ کرام اور اولیاء اللہ کے لطف و رغبت نماز سے مل سکتا ہے کہ وہ اس قدر محو لذت نماز ہوتے کہ دنیا و مافیہا کی خبر نہ رہتی تیر لگتے اور خنجر بھی نکالے جاتے تب بھی محبت الہی کی محویت کی وجہ سے خبر بھی نہ رہتی۔

جس کی مثال حضرت علیؑ کے کسی جنگ میں تیر پیوست ہونے پر حالت نماز میں تیر نکال لیا جاتا ہے مگر آپ کو خبر نہیں ہوتی۔

وضو کی تعلیم و تربیت میں منشاء الہی کا ظہور

(Elector-Magnetic Power)

وضو کی تعلیم و تربیت کے بارے میں لکھا ہے کہ حضرت جبرئیل علیہ السلام سونے کے تخت پر مقدس مکہ کے میدان میں بصد ترک و احتشام 70 ہزار (فرشتوں) کے ہمراہ نازل ہوئے۔ ان کے پر مارنے پر چشمہ جاری ہوا۔ اس میں جبرئیل علیہ السلام نے وضو فرمایا اور ترتیب کے ساتھ تمام اعضاء کو (جیسا کہ وضو میں ہے) تین تین بار دھویا، پھر کلمہ شہادت پڑھ کر فرمایا کہ: محمد صلی اللہ علیہ وسلم اٹھیے! اور ایسا ہی وضو فرمائیے جس طرح کہ میں نے کیا ہے۔ تب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے جبرئیل کے مانند وضو فرمایا۔

اس کے بعد جبرئیل علیہ السلام نے خوشخبری دی کہ آپ کی امت کے وہ لوگ جو اس طرح وضو کریں گے۔ ان کے تمام گناہ اللہ تعالیٰ بخش دے گا اور وضو کرنے والے کا گوشت خون اور روح، دوزخ کے لئے حرام کر دے گا۔ (بحوالہ وعظ سعید صفحہ 590) گویا اسلام میں موجودہ وضو اور اس کا طریقہ و ترتیب بھی منشاء رب کریم کے مطابق ٹھہرا۔ سچ تو یہ ہے کہ اللہ سے بڑھ کر ترتیب عمل اور کون بتا سکتا ہے اسلامی طریقہ، دنیا کے مروجہ طہارت و پاکیزگی کے طریقوں سے زیادہ ہمہ گیر آسان اور مکمل طریقہ قرار پاتا ہے۔ اس لئے کہ یہ ”آسمانی عطیہ“ ہے۔

وضو کی دعاؤں سے اعصابی تقویت اور ذہنی تربیت

وضو کے پانی سے جسم کی صفائی اور برقی رو میں جاری ہونے کا ثبوت ہم نے علیحدہ عنوان کے ذریعہ ثابت کر دیا ہے اب وضو کے وقت ہر عضو دھوتے وقت کی دعاؤں کے خاص اثرات اور ان مبارک تعلیمات سے وضو کی برکتوں اور اجر و ثواب کو بیان کریں گے۔ وضو کی نیت اور (دلی ارادہ) کے بعد اگر ان دعاؤں کے مفہوم و معنی کو بھی پیش نظر رکھیں تو دل و دماغ پر صحت مند اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ۝ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ کے ساتھ دعائیں پڑھتے ہیں۔

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَوَسِّعْ لِي فِي دَارِي وَبَارِكْ لِي فِي رِزْقِي یعنی اے اللہ تو میرے گناہ بخش دے اور میرے مکان میں وسعت و کشادگی دے اور میرے لئے رزق میں برکت دے۔

ذہنی تربیت: گناہوں سے بخشش مانگنے پر گناہوں سے نفرت و کراہت خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اور مکان و رزق میں کشادگی سے اظہار عبودیت اور شکرگزاری کے خیالات پیدا ہوتے ہیں اور شکرگزاری پر اللہ تعالیٰ اور زیادہ عطا کرنے کا وعدہ فرماتے ہیں لَقَدْ شَكَرْتُمْ لَا زَيْدَ نَكُمْ جس سے امیدوں میں قوت اور قلب میں اطمینان کی روئیں دوڑنے لگتی ہیں۔ جس سے دوران خون پر اچھا پڑتا ہے جو صحت کے لئے ضروری ہے۔

کلی کرتے وقت: اللَّهُمَّ اَعِنِّي عَلَى تِلَاوَةِ الْقُرْآنِ وَذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ اے اللہ تلاوت قرآن اور اپنے ذکر و شکر اور تیری حسن عبادت (اچھی طرح دل لگا کر) میں میری مدد فرما۔

اس دعا سے ذہنی تربیت: کلی کرتے وقت تلاوت قرآن اور دل لگا کر عبادت کرنے کی طرف رغبت دلائی جا رہی ہے اور غیبت سے بچایا جا سکتا ہے۔

ناکے میں پانی لیتے وقت: اللَّهُمَّ رَحِمْنِي رَائِعَةً لِحَنَّةٍ وَلَا تُزِحْنِي رَائِعَةَ النَّارِ ترجمہ: اے اللہ مجھے جنت کی خوشبو سٹکھا دوزخ کی بدبو نہ سٹکھا۔

ناکے میں پانی لیتے وقت دعا میں ذہنی تربیت: ناک دنیا میں صاف ہو رہی ہے تاکہ اس کی قوت تیز ہو اور گندگی دور ہو مگر اسی کے ساتھ عاقبت کی تیاری میں جنت کی خوشبوؤں کی تمنا یاد دلائی جا رہی ہے اور دوزخ کے پیپ اور لہو کی بدبو سے نجات حاصل کرنے کی دعا سے نیکیوں پر ابھارا جا رہا ہے۔

چہرہ دھوتے وقت: اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي بِنُورِ مَعْرِفَتِكَ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهُ اَوْلِيَاءِكَ وَتَسْوَدُّ وُجُوهُ اَعْدَاكَ اے اللہ میرا چہرہ روشن کر دے تیرے معرفت (پہچان) کے نور سے جس دن بعض

چہرے نیکیوں کی وجہ سے روشن ہوں گے اور تیرے دشمنوں کے چہرے سیاہ ہوں گے۔
نکات توجہ: چہرہ دھونے پر پاک و صاف ہو جاتا ہے اور اس پر ایک قسم کی تازگی اور چلی آ جاتی ہے اس دعا میں اس رونق کو عاقبت سے بھی مربوط کر لیا گیا کیونکہ یہ چہرے تو فانی ہیں مگر عاقبت کی رونق دائمی اور لافانی ہے جس سے تصور آخرت قوی ہو جاتا ہے اور بدکاروں کے سیاہ چہروں سے محفوظ رہنے کی تمنائے لازوال کا اظہار بھی ہے۔ جس سے اعصاب کی متناطیبت و بریت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

سیدھا ہاتھ دھوتے وقت: بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اَعْظِیْنِیْ کِتَابِیْ بِسْمِیْنِیْ وَحَاسِبِیْ حِسَابًا یَسِیْرًا

اے اللہ مجھے میرا اعمال نامہ سیدھے ہاتھ میں عطا کر اور مجھ سے آسان اور سرسری حساب لینا۔

ذہنی تربیت: نیک لوگوں کے اعمال نامے حساب کے دن ان کے سیدھے ہاتھ میں دیئے جائیں گے اور بدکاروں کے بائیں ہاتھ میں بلکہ پیچھے کی طرف سے اس لئے پاک شریعت نے نہ صرف ظاہری پاکی پر توجہ کی بلکہ ہر ہر عضو کو گناہوں سے پاک رکھنے کی بھی تعلیم فرمائی اور باحکمت اور باشعور ذہن بنانے کا نسخہ کیا اثر بھی استعمال کیا ہاتھ دھوتے وقت ان ہاتھوں سے اچھے اور نیک کام لینے کی دعا اور تمنا یقیناً قبولیت حاصل کرنے کا تصور کہ اللہ کریم نیکیوں کو قبول پسند فرماتے ہیں اس عزم و ارادے سے دن میں کئی بار وضو میں اقرار اور تکرار سے خیالات میں چٹنگی پیدا ہوتی جاتی ہے۔

بایں (الٹا) ہاتھ دھوتے وقت کی دعا: اَللّٰهُمَّ لَا تَعْطِیْنِیْ کِتَابِیْ بِشِمَالِیْ وَلَا مِنْ وَرَآءِ ظَهْرِیْ "اے اللہ میرا اعمال نامہ میرے بائیں ہاتھ میں یا میری پیٹھ کی طرف سے مت دیجئے۔"

یہاں بھی بدکاروں کی طرح بائیں ہاتھ میں اعمال نامے نہ دیئے جانے کی تمنا کا اظہار کیا جا رہا ہے۔ جس سے ذہن بھی بننا جاتا ہے۔

سر کا مسح کرتے وقت: بِسْمِ اللّٰهِ... اَللّٰهُمَّ اِظْلِیْنِیْ تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِکَ یَوْمَ لَا ظِلَّ اِلَّا ظِلُّ عَرْشِکَ "اے اللہ اس دن جب کہ سوائے تیرے عرش کے اور کہیں سایہ نہ ہو گا میرے سر پر اپنے عرش کا سایہ فرماتا۔"

مسح میں ذہنی تربیت: سر پر مسح (ہاتھ پھیرتے وقت) گویا اس اشارے و حرکت کے دوران اس حشر کے منظر کو یاد دلایا گیا۔ جہاں عرش الہی کے سایہ کے سوا کوئی سایہ نہ ہو گا۔ جب کہ اللہ کے نافرمان، سوانیزہ آفتاب کی تمازت سے سخت پریشان رہیں گے اس وقت کی ہولناکی کو ذہن میں جگہ دیں تاکہ ہمیں بھی عرش الہی کے سایہ میں رہنے کی تمنا سے سرفرازی بخشی جائے۔

گان کے مسح کے وقت: اللّٰهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ وَتَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ "اے اللہ مجھے ان لوگوں میں سے کر دے جو حق بات کو کان لگا کر سنتے ہیں اور اچھی بات پر عمل کرتے ہیں۔"

گردن کا مسح کرتے وقت: بِسْمِ اللّٰهِ کے بعد اللّٰهُمَّ اَعِزَّنِي رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ ترجمہ: اے اللہ میری گردن کو آگ سے بچالے۔

اس مسح کی حرکت پر ذہنی تربیت: اے اللہ میری اس گردن کو دوزخ کی آگ سے بچا جبکہ تیرے نافرمانوں کی گردنوں کو آگ کی زنجیروں سے کھینٹا جائے گا۔ مسح کی اس ترتیب میں نہ صرف سر اور گردن کے گرد و غبار اور جراثیم کو ختم ہاتھ بے اثر کر دیتے ہیں بلکہ گردن اور حرام مغز (Spinal Cord) اس کی رطوبت (Spinal Fluid) اور گردن اعصاب (Cranial Nerves) کو سردیوں سے متاثر کر کے ان کی تقویت اور سکون کا سبب ہوتا ہے۔

سیدھا پیر دھوتے وقت: اللّٰهُمَّ ثَبِّتْ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تَنْزِيلُ الْأَقْدَامِ الْمُنَافِقِينَ ترجمہ: "اے اللہ میرے قدم پل صراط پر اس وقت قائم رکھ جبکہ منافقین کے قدم پھسل رہے ہوں گے۔"

ذہنی تربیت: روز حساب جب پل صراط پر سے ہر ایک کو گزرنا ہوگا اور جس کے نیچے دوزخ دکھتی ہوگی۔ یا اللہ میرے ان قدموں سے اس دنیا میں ایسے کام لے جس کی بدولت میں اس پل صراط پر سے آسانی گزر سکوں ورنہ منافقوں کو تو دوزخ میں کٹ کٹ کر گرنا ہو گا اور ان کے قدم ڈگدگائیں گے گویا پیشگی تیاری کرنی ہے کہ ہمیں صراط مستقیم پر چلنے کے وقت رب کریم آسمانیاں عطا فرمائیں۔

پایاں (الٹا) پیردھوتے وقت: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبًا مَغْفُورًا وَسَعِيًّا مَشْكُورًا وَتَجَارَةً لَنْ تَبُورًا ترجمہ: ”اے اللہ

میرے گناہ معاف کر میری کوشش کامیاب فرما اور میری تجارت (کاروبار) بھی تباہ نہ ہوں۔“
ذہنی تربیت: انسان اپنے پاؤں کے ذریعہ چلتا پھرتا ہے۔ نیکی یا گناہوں کے کاموں میں اکثر قدم ہی استعمال ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے دعا سکھائی گئی ہے کہ ان قدموں کو گناہ کے کاموں سے بچا کر کامیابی کی راہوں پر گامزن فرما دیجئے اور دنیاوی کاروبار و تجارت جس کے ذریعہ میں کما رہا ہوں ایسا نفع عنایت فرمائیے جس کو زوال نہ ہو اور میرے ان قدموں کی محنت کو میری تباہی کا باعث نہ بنائیے۔

وضو سے فراغت کے بعد: كَلِمَةُ شَهِادَتٍ بِذِهِمْ اور اس کے بعد یہ دعا اللَّهُمَّ جَعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ
 اے اللہ مجھے ان لوگوں میں شامل فرما جو بہت توبہ کرنے والے ہیں اور بہت پاک و صاف رہنے والے ہیں۔

ذہنی تربیت: توبہ سے گناہ دھل جاتے ہیں۔ توبہ سے مراد سابقہ گناہوں پر پچھتانا آئندہ نہ کرنے کا مضبوط ارادہ ہے۔ توبہ کرنے سے اخلاقی گندگی دور ہوتی ہے اور طہارت سے ظاہری صفائی مراد ہے کہ مومن اندر اور باہر سے یعنی جسم کے ساتھ روح کی پاکی کے لئے بھی درخواست کرتا ہے۔

وضو کا بچا ہوا پانی کھڑے ہو کر پیتے وقت: اللَّهُمَّ اشْفِنِي شَفَاءَكَ وَدَوَائِي بَدَوَائِكَ وَأَعْصِمْنِي مِنَ الْوَاهِنِ وَالْأَمْرَاضِ ترجمہ: ”اے اللہ اپنی شفاء سے مجھے اور بہترین علاج فرما اور کمزوری بیماری اور دردوں سے محفوظ رکھ۔“

ذہنی تربیت: شفاء سے مراد جسمانی اور اخلاقی دونوں امراض سے حفاظت ہے اور ہر قسم کی کمزوری (اخلاقی و روحانی) اور جسمانی تکالیف اور تمام دردوں سے رب کریم کی پناہ طلب کی جا رہی ہے۔

ظاہر ہے مندرجہ بالا ترتیب وضو کے ساتھ اعضاء کو دھوتے اور پاک کرتے وقت ذہن کو پاک بنانے والی دعاؤں کا اثر متواتر فہم اور حضوری قلب و دماغ کے ساتھ اس طرح احتیاط سے

وضو انجام دینا کہ ایک بال برابر جگہ خشک نہ رہ جائے اور جسم کے کھلے حصوں کو فضا میں موجود جراثیم اور ہر قسم کی آلودگیوں سے ہر دم تازہ وضو سے پاک رکھنے کی فضیلت بنی نوع انسان کو نہ صرف صحت مند اور اعصاب کو چست رکھنے کی ضمانت دیتا ہے بلکہ روح کو بھی نجاستوں سے پاک کرتے رہنے کی مسلسل تربیت دیتا ہے۔

تحویل قبلہ کی حکمتیں

ایکے اور نیکے بننے کی مشق

صحت نماز کی شرائط میں قبلہ رو ہونا بھی داخل ہے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ یہاں کعبہ مکرمہ کی چند خصوصیات کا اظہار کیا جائے۔

کعبہ کی مرکزیت کا جغرافیائی ثبوت: مرکزیت حاصل ہونے کا تاریخی و تمدنی جغرافیائی اور بین الاقوامی ثبوت یہ ہے۔

کعبہ شریف: مسلمانوں کا قبلہ جس کی طرف تمام عالم کے مسلمان اپنا رخ کر کے نماز ادا کرتے ہیں، مکہ مکرمہ میں واقع ہے۔ لغات کی کتابوں میں مکہ ثانی زمین کو کہا گیا ہے۔ انسان کے جسم میں ناف بھی تقریباً وسط میں ہوا کرتی ہے چونکہ مکہ مکرمہ بھی تین آباد براعظموں (ایشیاء یورپ اور افریقہ) کے وسط میں واقع ہے اس لئے یہ نام حقیقت بن گیا ہے۔

2۔ کرہ ارض کی آباد دنیا کا اوسط شمال اور جنوب میں عرض بلد اور طول بلد (Longitude and Latitude) کے لحاظ سے 20 درجہ قرار پاتا ہے اور مکہ مکرمہ ساڑھے اکیس درجہ پر واقع ہے اس لئے تقریباً وسط ہو سکتا ہے اسلام کو چونکہ امت وسط کہا گیا ہے اس لئے اس کا مرکز (کعبہ) کو جغرافیائی اعتبار سے بھی وسط دنیا میں رکھا گیا ہے تاکہ مرکزیت کا مقام حاصل رہے۔

کعبہ کی مرکزیت نسلی اعتبار سے (Racial):

دنیا کی تمام مشہور نسلیں اور کل قومیں 15 تا 35 عرض بلد (شمالی) جہاں ملک عرب ہے۔ اس طرح مقیم ہیں کہ مشرق میں آریا و منگول، مغرب میں حبشی اور ریڈ انڈینز، تبلیغ

کے لئے عرب ہی مرکز قرار دیا جاسکتا ہے۔

✽ مالک ارض و سماء کے روبرو کھڑے ہو کر 'یک رخ ہو کر بندگی کے لئے کسی سمت کا تعین ضروری تھا تاکہ سکون و توجہ کے ساتھ "نماز" ادا کی جائے جس کے لئے خاص سمت کعبہ مقرر ہوئی۔

✽ ظاہری بیچتی اختیار کرنا باطنی توجہ کو یک جا کرنے میں مددگار رہتی ہے اس لئے نماز میں استقبال قبلہ کا لزوم عائد کیا گیا۔

✽ امت مسلمہ کے لئے باطنی انوار و تجلیات حاصل کرنے سب متفق ہوں اور بہت سے چراغ روشن ہو جائیں اور ظلمت کدہ جہاں کی ہر بستی میں جمعہ اور پانچ وقت جماعتیں مقرر کر دیں تاکہ اس للہی اجتماع سے بے لوث تمدنی فوائد بھی حاصل ہو سکیں۔

✽ کعبہ کی طرف رخ کرتے ہی اس کے عظیم معمار حضرت خلیل اللہ علیہ السلام کی مبارک زندگی نظروں کے سامنے آ جاتی ہے اور کلمہ پاک کی سر بلندی کے لئے ان کی قربانیوں کی یاد تازہ ہو جاتی ہے اس کے ساتھ ہی ہادی برحق رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جنہوں نے گلزار ابراہیمی کو اپنے خون سے سینچ کر حیات تازہ بخشی ہے تو پھر نمازیوں میں خشوع و خضوع کی لہریں موجزن ہو جاتی ہیں اور نمازیں بے سرور نہیں رہتیں۔

✽ جب کوئی کسی کے گھر کا رخ کرتا ہے تو اس کا مقصود مکین سے بھی شرف حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اس کے آداب و اخلاص و تحائف مالک ہی کے لئے ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے بیت اللہ کی طرف رخ کرنا گویا رب کعبہ ہی کو پانا مقصود ہوا کرتا ہے۔

نماز کی حقیقت پہلے اور بعد

اللہ پر ایمان لانے کے بعد اسلام کی سب سے پہلی اور اہم تعلیم اقامت صلوٰۃ ہے۔ اقامت صلوٰۃ کے معنی ہیں نماز قائم کرنا یا نماز پڑھنا۔ عربی میں صلوٰۃ کے معنی دعا، پیروی، اتباع یا لزوم کے ہیں۔

مگر عربی میں اسلام سے پہلے صلوٰۃ کا جو طریقہ تھا۔ اسی کا بیان کرتے ہوئے قرآن کتا ہے کہ وَمَا كَانَ صَلَاتُهُمْ عِنْدَ الْبَيْتِ إِلَّا مُكَاءً وَتَصْدِيَةً فَلَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا

كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ (انفال 35)

ترجمہ: ”اور ان کی نماز بیت اللہ کے پاس اس کے سوا کچھ نہ تھی کہ وہ تالی بجاتے اور سیٹیاں دیتے تھے۔ چکھو عذاب اس کے بدلے جو کفر تم کیا کرتے تھے۔“

عربوں کے علاوہ یہودیوں اور عیسائیوں میں بھی صلوٰۃ کا رواج تھا۔ ایران میں بادشاہ یا پیر کی تعلیم کو نماز کہتے تھے مگر اسلام نے نماز کو ایک خاص معنی دیے اور اسے بندگی الہی کے اظہار کا طریقہ بنا دیا چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ فَادْكُرُوا اللَّهَ عَظَمَكُمْ مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ (639-2) ”خدا کا ذکر اس انداز سے کرو جس کی تمہیں رسول نے تعلیم دی ہے اور جس سے پہلے تم واقف نہ تھے۔“

مراد یہ ہے کہ اسلامی اصطلاح میں ایک مخصوص انداز دعا کا نام صلوٰۃ ہے جس کے اظہار بندگی و عاجزی کے لئے سجدہ کیا جاتا ہے۔ سجدہ نماز کا جزو اعظم ہے اور شریعت میں سجدے کے معنی پیشانی کو زمین پر رکھنے کے ہیں اور نماز کے معنی رکوع سجود تلاوت کا حق ادا کرنے اور اللہ کے حضور بندگی کا مخلصانہ اظہار کرنے کے ہیں۔

قرآن میں نماز کے لئے پڑھنے کے بجائے قائم کرنے کا لفظ آیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ نماز پڑھنا ہی کافی نہیں بلکہ نماز کے اعلیٰ مقاصد کا پورا کرنا بھی ضروری ہے نماز پڑھنے سے نماز کی رسم ادا ہو سکتی ہے مگر قائم کرنے سے وہ بات پیدا ہوتی ہے جو ان کے لئے صبر کا موجب بن سکے۔ جس کا ذکر قرآن نے دو مقام پر ان الفاظ میں کیا ہے۔ فَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ اسْتِقَالًا وَتَهْلِيئًا اور نماز کے ذریعہ مشکلات میں مدد مانگا کرو یعنی ان چیزوں سے تمہیں مدد ملے گی تمہاری مشکلیں آسان ہو جائیں گی۔ اہم کاموں میں نماز تم کو حوصلہ دے گی چنانچہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا طریقہ یہ تھا کہ جب وہ کسی اہم کام کے کرنے کا ارادہ فرماتے یا آپ کو کوئی مہم پیش آتی۔ آپ نماز کی طرف رجوع فرماتے تھے۔ حضور کا ارشاد ہے کہ انھما ای الصبر والصلوٰۃ معونتان علی رحمة اللہ استقوال اور نماز یہ دونوں اللہ کی رحمت کے نزول میں معاون ہوتے ہیں، ویسے صبر کے اصلی معنی یہ ہیں کہ ایک چیز ہمارے پاس تھی وہ کھو گئی اور ہم یہ سوچ کر چپ ہو رہے کہ اللہ کی ایک عطا تھی نہ رہی اس کی مرضی۔ ہم بہر حال اطاعت کا حق ادا کرتے رہیں گے۔ جو کھو گیا اس پر غم کرنا بے کاری بات ہے۔ ہمیں بہر حال مستقل مزاجی سے کام لینا چاہئے اور کوشش کرنا چاہئے کہ جو شے جاتی

رہی ہے۔ اس کا نعم البدل مل جائے گا اور جب تک نقصان کی بہتر صورت میں تلافی نہ ہو جائے کوشش اور تدبیروں میں کمی نہ آئی چاہئے۔ اسی طرح نماز سے صرف اہم عبادت کا ادا کر دینا منظور نہیں ہے بلکہ خدا سے اپنے تعلق بندگی کی تجدید کرنا ہے نماز کی سب سے بڑی غایت یہی ہے۔ اس کے علاوہ بھی قرآن شریف نے نماز کی غرض و غایت کی یہ تشریح کی ہے کہ ان الصلوٰۃ تتحی عن الفحشاء والمنکر واللہ اکبر ”در اصل نماز تمام بد اخلاقیوں اور برائیوں سے بچاتی ہے اور اللہ کی یاد سب سے برتر ہے۔“ (29-41) یہی وجہ ہے کہ اس آیت کی تفسیر میں ابو العالیہؒ کا کہنا ہے کہ نماز میں تین خصوصیات ہونی چاہئیں اگر ان میں کوئی ایک صفت بھی نماز میں سے کم ہو جائے تو نماز بے جان رہ جاتی ہے۔ وہ صفات ہیں 1- خلوص 2- خوف خدا 3- یاد الہی۔۔۔ ان صفات کا ذکر کرتے ہوئے ابن کثیرؒ لکھتے ہیں کہ خلوص کا اثر یہ ہے کہ وہ نماز پڑھنے والے کو نیک کام کا حکم دیتا ہے۔ خوف خدا بدی سے روکتا ہے اور یاد الہی کا فعل (قرآن کی تلاوت) امر و نہی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ وہ نماز کس حکم میں آئے گی جو فحشا اور منکرات سے نہ روکتی ہو تو اس کا جواب امام رازی نے یہ دیا ہے کہ اصول شریعت کی رو سے وہ نماز صحیح کہی جاسکتی ہے جو ان دونوں باتوں فحشا و منکرات سے روکتی ہے۔ یہ وہی نماز ہے جو ایک عاقل و بالغ مسلمان کو خدا کے لئے ادا کرنی چاہئے۔ اس سلسلے میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ نماز پڑھنے سے نمائش مقصود ہو تو شرعاً درست نہ ہوگی۔ اس کو دوبارہ ادا کرنا چاہئے۔ الغرض نماز خدا کے ساتھ بندگی کو تازہ کرنا اور اپنے اندر اسلامی اخلاق پیدا کرنے کی سعی کا نام ہے۔ دنیا کے جھوٹے خداؤں نفس، حکومت اور دولت ان سب سے بے نیاز ہو کر اللہ تعالیٰ سے اچھے اخلاق کے لئے حسن توفیق طلب کرنا ہی نماز کی غرض و غایت ہے۔ نمازی انسان اللہ کی حضوری میں ہوتا ہے۔ یہی حضوری نماز کے شروع سے آخر تک برقرار رہنی چاہئے۔ نماز کی ابتداء اللہ اکبر سے ہوتی ہے اور انتہا السلام علیکم ورحمۃ اللہ پر گویا نماز کی ابتداء اور انتہا دونوں کو اللہ ہی سے تعلق ہے۔ یہ اس لئے ہے کہ نمازی کو احساس رہے کہ وہ نماز میں اول تا آخر اللہ کے حضور میں رہا ہے اور اس نے بد اخلاقی اور برائی سے بچنے کا عہد کیا ہے۔ حدیث شریف میں ہے کہ جس کی نماز اس کو بد اخلاقی اور برائی سے نہ روک سکے تو سوائے اس کے کہ اس کی نماز سے خدا سے اس کی دوری اور بڑھ جائے اور کچھ حاصل نہ ہو گا۔ حدیث کے اصل الفاظ یہ ہیں ومن لم تنتہ صلاۃ عن الفحشاء والمنکر فانیہ

لا یزداد من اللہ بذالک الا بعد یعنی نماز انسان کو پاک سرشت اور شریفانہ کردار والا بناتی ہے۔ یہ تہذیب نفس اور تربیت ضمیر کے ذریعہ آدمی کی روح کو بالیدگی بخشی ہے جو اسلامی زندگی کا سنگ بنیاد ہے۔ ہمیں غور کرنا چاہئے کہ جو نماز ہم پڑھتے ہیں وہ دراصل نماز بھی ہے یا صرف ایک رسم ہے۔

نماز اور فزیالوجی

مسلمانوں کو 24 گھنٹوں میں عبادت کی ادائی میں کل 48 تا 51 رکعت (بشمول سنن) پڑھنے ہوتے ہیں۔ جس میں (336) سے (357) اشکال یا وضو Poses اختیار کرنے پڑتے ہیں۔ ان میں (17) رکعت فرض ہیں۔ ہم ذیل میں ان (17) رکعتوں کی وضو تفصیل سے درج کرتے ہیں:

نماز کا وقت	فرض رکعتیں فی رکعت وضو جملہ پوزز وضع	وقت درکار	وقت
1۔ فجر	2	2x7	14
2۔ ظہر	4	4x7	28
3۔ عصر	4	4x7	28
4۔ مغرب	3	3x7	21
5۔ عشاء	4	4x7	28
تقریباً 5 تا 7 منٹ	طلوع آفتاب سے قبل		
دوپہر آفتاب ڈھلنے کے بعد			
سایہ اصلی سے دو گنا فروپ			
آفتاب کے قبل			
غروب آفتاب کے بعد			
غیاپ شفق تک			
رات سونے سے قبل صبح صادق تک			

5 وقت 17 رکعت 119 پوزز 119 بار جملہ وقت 30 تا 40 منٹ (درکار وقت)

جب ہر رکعت میں 7 وضو ہوں تو 7x54 = 378 پوزیشنز

اس طرح ہر مرد مومن اور عورت کو لازماً بلا تامل با طہارت با وضو ہر روز معمولاً دن بھر میں 17 فرض، 27 سنن اور 10 نوافل جملہ 54 رکعتیں اپنے جسم کو فرض نمازوں میں 199 وضو Possess اختیار کرنے پڑتے ہیں۔ اس طرح اوسطاً ہر مومن کو فرائض و نوافل ملا کر 226 بار

متحرک ہوتا پڑتا ہے جو پانچ اوقات میں تقسیم پا کر 10 یا 12 منٹ کا وقت درکار ہوتا ہے۔
ذہنی سکون: باقاعدہ پابندی سے نماز پڑھنے والوں کے بدن کے ساتھ ساتھ دل اور دماغ کو بھی فائدہ پہنچتا ہے اور وہ ذہنی سکون اور روحانی مسرت حاصل کرنے میں یہ 30 تا 60 منٹ تقسیم پا کر ہر نماز کے لئے اوسطاً 10 تا 12 منٹ کے حساب سے آج کی مصروف دنیا جو مصروفیتوں اور کشمکش اور دماغی الجھنوں اور جسمی تھکاوٹوں سے بھری ہوتی ہے۔ یقیناً سکون قلب کے لئے یہ عمل ”نماز“ نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں ہے۔

پابندی اور پلاننگ: نماز پڑھنے میں اوسطاً صرف 15 تا 20 منٹ لگتے ہیں۔ اس طرح از خود غیر شعوری طور سے اس کو وقت کی پابندی کی عادت پڑ جاتی ہے۔ وقت کی قیمت معلوم ہو جاتی ہے اور دو نمازوں کے درمیان جو وقفہ اس کو (نمازی کو) ملتا ہے اس میں اس کو کیا کام انجام دینا ہوتا ہے۔ اس کا پروگرام ذہن میں مرتب کر لیتا ہے۔ اس طرح اس کی زندگی ایک نہایت پاک اور منظم زندگی بنتی جاتی ہے۔ بچپن ہی سے ہر رکعت میں 7 وضوئیں عین فطرت مطابق شریعت اختیار کی جانی چاہئیں۔ بچے کی سات سال کی عمر سے تربیت شروع کی جائے اور 10 سال کی عمر کو جب پہنچے تو اولاد کو نماز پڑھنے کے لئے جبر کیا جائے بعد بلوغ نماز پڑھنا اس پر لازم ہے ورنہ اللہ تعالیٰ کی نظروں میں قصور وار ہو گا۔

نماز سے روحانی اور جسمانی تندرستی

نماز کو بس ایک مذہبی رسم یا معمول سمجھا جاتا ہے حالانکہ جدید سائنٹیفک نظریات میں جسمانی تندرستی، دماغی سکون اور روحانی فرحت پیدا کرنے میں بے انتہاء معاون ہوتی ہے۔
ذہنی ارتقاء: ذہنی ارتقاء (ترقی) کے اصولوں کو جو نماز میں پوشیدہ ہیں۔ سمجھنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔ نتیجہ یہ ہے کہ نمازی ان گنت فائدوں سے محروم ہو جاتے ہیں اور رجحان پیدا ہوتا ہے کہ نماز زمانہ قدیم کا مقدس تحفہ ہے بلکہ ایک پرانا مسلک ہے جو زمانہ حال سے میل نہیں کھاتا۔ یہ اعتماد کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ یہ رجحان نہ صرف فرد کے لئے بلکہ پورے سماج کے لئے نقصان دہ ہے نماز جس کا رشتہ ہندوستانی روایات کی حامل ”یوگا“ کی مشقوں سے ہے اور جن پر یہاں اور مغربی ممالک میں بڑا تحقیق کا کام ہو رہا ہے۔ دس سالہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ نماز مقدس تحفہ ہی نہیں بلکہ ایک ان گنت فائدہ دینے والی

نعت ہے اور جسمانی بیماریوں کا مجرب نسخہ اور روحانی بیماریوں کا قدرتی علاج ہے۔

سکون قلب کی اہمیت: آخر ”سکون و چین“ سے کیا مطلب ہے۔ انسان کی ساخت کیا ہے۔ جز ایک مشین کے جس میں ایک موٹر لگی ہوئی ہے اور

اس کے ساتھ بیٹریوں جیسا کہ ایک میکانک جانتا ہے کہ وقتاً فوقتاً مشین کی بیٹریوں کو چارج کرتے رہتا اور مشین میں تیل ٹپکاتے رہتا چاہئے۔ اسی طرح اوقات نماز بھی ان اوقات شمسی پر مقرر کئے گئے ہیں جب کہ بدن دل اور روح اس کو قبول پذیری کے لئے نہایت موزوں طاقت میں ہوتے ہیں اور سرچارجنگ Recharging چاہتے ہیں۔ نماز جو لگاتار ہر روز باقاعدہ طریقہ پر پڑھی جاتی ہے نہ صرف بدن کی اہم قوتوں کو تازہ کرتی ہے بلکہ مزید قوت بخشی ہے تاکہ نماز میں زندگی کے اعلیٰ اقدار کو حاصل کر کے حقیقی مقصد حیات و تخلیق کو پانے کی طرف ترقی کرتا چلا جائے۔

ہر عضو میں تازگی: ہر رکعت میں 7 وضعی اختیار کی جاتی ہیں۔ جو انتہائی تخلیقی (قدرتی) وضعی ہیں اور یوگا انسان کی تمام روح پر حاوی ہے مختصراً اگر یہ 7 حرکتیں ٹھیک ٹھیک پورے شعور و ذہانت کے ساتھ اور اصول شریعت کے عین مطابق ادا کی جائیں تو یقیناً ہر ہر عضو کو تازگی بخشی ہے اور نظام بدن مثل ایک فیکٹری کے ہے۔ باقاعدہ بناتی رہتی ہے۔

نماز میں جو فائدہ مضمر ہے۔ ان سے بے خبر ہو کہ بھی اگر نماز کا عمل جاری رہے تب بھی وہ مجموعی طور پر انسانی زندگی کے بہتر بنانے کی طرف اپنے طور پر عمل جاری رکھتی ہے۔ ایک رکعت 7 معیاری وضعتوں پر مشتمل ہے۔ جس کی تفصیل اس کے ذیل میں آچکی ہے۔ مختصراً یہاں اتنا کافی ہے کہ 24 گھنٹوں میں 17 عدد فرض رکعت ادا ہوتی ہیں۔ ہر رکعت میں 7 وضعی اگر 17 بار دہرائی جائیں تو 119 ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ سنتوں کی ادائی میں وضعی الگ ہیں۔

جب چند یوگا چاریوں سے نماز کی تشریح بیان کی گئی تو انہوں نے مثبت پہلو اور نظریہ کا اظہار کیا اور کہا کہ یہ وضعی 84 یوگا آسانوں کا مختصر اور سہل مجموعہ ہیں۔

نماز سے پورا فائدہ اٹھانے کے لئے ایک وضع سے دوسری وضع میں تبدیلی آہستہ اور فطری دو ہاتھ اور دونوں پاؤں سے یکساں ہونی چاہئے۔ نماز کی ان وضعتوں پر ذیل میں بحث کی

گئی ہے اور بتایا گیا ہے کہ وہ کیسے دوران خون، عصبی اور دیگر نظام ہائے انسانی پر اثر انداز ہوتی ہے۔

نیت اور ارادہ کی یکجہتی: مسلمان خواہ دنیا کے کسی گوشہ میں ہوں وضو بنانے کے بعد اس کو خانہ کعبہ کی طرف منہ کر کے نماز کے لئے کھڑے ہونا ہو گا۔ اس طریقہ کا اوپر ذکر موجود ہے۔ اس کے بعد جو وہ نماز پڑھنا چاہتا ہے اس طرح کی نیت کرنی ہو گی یعنی اس طرح کہنا ہو گا کہ میں فلاں وقت کی نماز کے اتنے رکعت ادا کرتا ہوں۔ خاص اللہ کے واسطے منہ طرف کعبہ شریف کے۔ نماز ادا ہو کہ قضاء جماعت سے ہو کہ فرداً اسی طرح سے نیت کرنا ہو گا۔ نیت کے بعد نمازی اپنی کھلی ہتھیلیاں کان کی طرف لووں تک لے جائے گا اور اللہ اکبر کہے گا۔ نمازی کو چاہئے کہ وہ سیدھا کھڑے رہے اور کانڈھوں تک خط مستقیم میں رکھے اور اپنے وزن کو دونوں پیروں پر برابر متوازن کر لے آنکھیں سجدے کی جگہ پر لگی رہیں۔ یہ پہلی وضع ہے اس کو ”قیام“ کہتے ہیں۔

الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِينَ

معراج مومن

نماز ہر کلمہ گو پر لازم، تارک پر وعید، انکار پر کفر

اہمیت: ہر مسلمان عاقل، بالغ (خواہ مرد ہو یا عورت) روزانہ پانچ وقت (فجر، ظہر، عصر، مغرب، عشاء) فرض عین یعنی خاص خدائے تعالیٰ کے حکم سے جس کی تعمیل ہر فرد مسلمان عاقل پر لازم ہے اور جو چند آدمیوں کے ادا کرنے سے باقی مسلمانوں کے ذمے سے ساقط نہیں ہوتا۔

تارک الصلوٰۃ اور نماز کی فضیلت کا منکر کافر ہے۔

نماز کا تارک سستی اور کابلی سے چھوڑنے والا اتنا درجہ کا ”فاسق“ ہے جس کی سزا امام اعظم ابو حنیفہؒ کے نزدیک ”قید“ ہے، جب تک توبہ نہ کرے بخلاف اور آئمہ (امام مالک شافعی و حنبلیؒ) ان کے یہاں قتل ہے۔ (بحوالہ نصاب اہل حدیث شرعیہ حصہ 4)

ولایت، بادشاہی، علم، اشیاء کی جماعتیں
یہ سب کیا ہیں؟ فقط اک نقطہ ایمان کی تعمیر

صحت نماز کے شرائط

1- قبل نماز: حسب ذیل سات (شرائط کا اہتمام لازمی ہے۔ ان میں سے ایک کی کمی بھی نماز کو باطل کر دے گی۔

- 1- طہارت (پاکی) (جسم، عقیدہ، حرام مال، اخلاص نیت۔)
- 2- جامہ (لباس) کی پاکی۔
- 3- جائے (جگہ) کی پاکی۔
- 4- ستر کا چھپانا۔
- 5- نماز کا وقت ہونا۔
- 6- قبلہ کا رخ ہونا۔
- 7- نیت کرنا۔

2- دوران نماز کی شرطیں: فرائض و واجبات و سنتیں نماز۔ ارکان نماز (1) تکبیر، (2) قیام، (3) قرأت، (4) رکوع، (5) سجدہ، (6) جلسہ

اور (7) اسلام

3- بعد نماز شرائط:

- 1- اقام الصلوٰۃ حفاظت نماز، کسان کی طرح کھیتی کی حفاظت، بے حیائی، امر بالمعروف
- 2- دوام نماز اتباع سنن نبوی ﷺ علیہ الصلوٰۃ والسلام

تکبیر تحریمہ، قیام، رکوع اور قومہ کا طریقہ

(2) قیام (1) تکبیر تحریمہ (4) قومہ (3) رکوع

قرآءت سمیع اللہ لمن حمدہ سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

سجدہ، قعدہ اور سلام کا طریقہ

(5) سجدہ (6) قاعدہ (7) سلام دائیں جانب (8) سلام بائیں جانب

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى التَّحِيَّاتُ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

[illegible]

ترتیب و ہیئت نماز

مسنون طریقہ نماز: نماز پڑھنے کا مسنون مستحب طریقہ یہ ہے کہ با وضو قبلہ رو اور تمام شرائط قبل نماز (جس کا ذکر آچکا ہے) کی پابندی کے ساتھ دونوں ہاتھ لٹکائے ہوئے دونوں پاؤں کے درمیان چار انگلیں کا فاصلہ چھوڑ کر کھڑا ہو۔ میں پروردگار عالم کے سامنے حاضر ہوں جیسے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ: ”یوں عبادت کرو گویا تم اللہ کو دیکھ رہے ہو اور اگر تم دیکھ نہیں سکتے تو اللہ تعالیٰ تم کو دیکھ رہا ہے۔“ جب یہ تصور رہے گا تو نمازی نہایت ہیبت و تعظیم، شرم و ادب کے ساتھ سر جھکائے خوف و امید، شوق و محبت کی حالت میں ڈوبا کھڑا ہو گا۔

قیام: اس طرح قیام کے ان الفاظ میں اللہ پاک کے حضور میں گویا ہوتا ہے اِنِّیْ وَجَّهْتُ وَجْهَیْ لِلَّذِیْ فَطَرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ حَنِیْفًا وَّمَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِکِیْنَ ۝ ترجمہ: ”میں اپنے آپ کو اسی کی طرف متوجہ کرتا ہوں۔ جس نے آسمان و زمین بنائی ہے اور میں ایک ہی کی طرف کا ہو رہا ہوں اور میں شرک کرنے والوں میں سے نہیں ہوں۔“

ترے ضمیر پہ جب تک نہ ہو نزول کتب
گرہ کشا ہے نہ رازی نہ صاحب کشف

نیت نماز سے ذہنی تربیت

نیت سے قبل: اِنَّ الصَّلٰوٰتِیْ وَنُسُکِیْ وَمَحِیَّاتِیْ وَمَمَاتِیْ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ ترجمہ: ”بے شک میری نماز میری قربانی میری زندگی و موت تمام جہانوں کے پالنے والے کے لئے ہے۔“

اس کے بعد:

اِنِّیْ وَجَّهْتُ وَجْهَیْ لِلَّذِیْ فَطَرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ حَنِیْفًا وَّمَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِکِیْنَ ۝

”جس کا مفہوم یہ ہے کہ میں سب طرف سے منہ موڑ کر زمین و آسمان کے پیدا کرنے والے کی طرف متوجہ ہوں اور میں موجد ہوں۔ اس کی ربوبیت میں شریک کرنے والوں میں

سے نہیں ہوں میں۔“

دل و نگاہ کی تربیت: زمین و آسمان کے بنانے والے پروردگار کے روبرو قبلہ رو ہو کر (جیسا کہ اس کا حکم ہے) یکسوئی کے ساتھ متوجہ ہو کر ایسا کہ ”وہ تمہیں تو دیکھ رہا ہے۔“ اس وقت کی نماز کی مقررہ رکعتوں کی ”نیت“ ذہن میں اور زبان سے یہی زیر لب ادا کرے مثلاً فجر کے فرض دو رکعتوں کی نیت اس طرح کرے۔ نویت ان اصلی رکعتین (الفجر) فرض هذا الوقت خالصا لله تعالیٰ متوجھا الی جهة اللعبة الشریفہ

ترجمہ: ”میں دو رکعت نماز فرض پڑھتا ہوں اس وقت کے (فجر) کی خالص اللہ تعالیٰ کے واسطے منہ طرف کعبہ شریف کے اسی طرح جملہ نمازوں میں ”نیت“ شرط رکھی ہے۔ تاکہ نمازوں میں حضوری قلب حاصل ہو۔

مشق خود احتسابی یا سلفہ کنٹرول: Self-Controle ادائیگی سے پہلے نمازی کو پروگرامنگ یا پری پلاننگ کرنی پڑتی ہے۔ جس سے ذہنی توجہات نماز کے ختم تک معنی و مفہوم کے ساتھ قائم ہو جاتے ہیں مثلاً یہ کہ اس نماز کی کتنی رکعتیں، کس ترتیب سے پڑھنی ہیں اور دوسری رکعت میں کن کن قرآنی آیات کا انتخاب ہو اور جبری نمازوں میں لحن اور مخارج کی ادائیگی کس طرح کی جائے۔ آیات بشارت اور آیات وعید و عذاب میں آواز کا زیر و بم مفہوم کا آئینہ دار ہو وغیرہ وغیرہ نماز میں ان تمام امور کو ذہن نشین رکھنا پڑتا ہے۔

اس قسم کے پلاننگ اور اصولوں سے نماز کے ادا کرنے کو ضروری اور لازمی قرار دیا گیا ہے ورنہ اس کے بغیر نماز کو ناقص اور برباد جانے کی وعید ہے اور اگر امام ہوں تو دوسروں کے نماز کو بے اثر کرنے کی ذمہ داری بھی قبول کرنی پڑتی ہے اس لئے ہمیشہ ذکر کے ساتھ فکر اور ذہن کو بھی ہدم و بیدار رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح نماز، جسمانی تربیت کے ساتھ ساتھ ذہن و فکر انسان کی لازمی تربیت کا سبب بن جاتی ہے جس سے فراست و زکاوت بڑھنے لگتی ہے اور دکھاوا یا شو، دل سے نکل جاتا ہے۔

وہ سجدہ روح زمیں جس سے کانپ جاتی تھی
اسی کو آج ترستے ہیں منبر و محراب

نماز میں ”قیام“ کا عضلات اور اعصابی نظام پر اثر

- 1- بدن اور دل کا بار ہلکا ہو جاتا ہے کیونکہ وزن دونوں پیروں پر متوازن پڑتا ہے۔
- 2- ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہتی ہے۔
- 3- تنفس فطری اور قوت بخش ہو جاتا ہے۔
- 4- آنکھیں سجدہ گاہ پر لگی رہنے کی وجہ سے خیالات قابو میں رہتے ہیں۔ دل کی یکسوئی سہل ہو جاتی ہے۔
- 5- حالت قیام میں جب کہ نظریں سجدہ کی جگہ پر رہنے سے اطراف کے میدان بصر کی حد تک باخبر رہتی ہے۔ اس سے امام اور متصل مقتدیوں کے حرکات کا علم رہتا ہے۔ جس سے اصلاح و توجہ میں مدد ملتی ہے۔
- 6- حالت قیام میں سجدہ گاہ پر نظر رہنے سے قرأت قرآن کے صحیح مخارج نکلتے ہیں۔ جس سے آواز کے تاروں پر مناسب بار پڑھتا ہے اور ان کی صحت بخش ورزش ہوتی رہتی ہے۔
- 7- اس طرح باادب قرآن سننے یا پڑھنے سے مطالب کی طرف توجہ رہتی ہے اور دل و دماغ پر آیات کے مطابق امید اور خوف سے معاشرہ کی مؤثر اصلاح ہوا کرتی ہے۔ اس لئے نمازی برائیوں سے بچ جاتا ہے۔

ماسوا اللہ کے لئے آگے ہے تکبیر تری

تکبیر تحریمہ یعنی اللہ اکبر حالت قیام میں قبلہ رو ہو کر

دلکش نیت: نماز کی نیت کے وقت دونوں کانوں تک ہاتھ اس طرح اٹھائیں کہ دونوں انگلیاں نہ بہت بڑھیں اور نہ چھو لیں اور ہتھیلیاں قبلہ رخ ہوں اور انگلیاں نہ بہت کشادہ ہوں اور نہ ملی ہوئی پھر متعلقہ نمازوں کی نیت کے ساتھ ہی اللہ اکبر یعنی اے رب کریم آپ ہی سب سے بزرگ و برتر ہیں۔ ساری کائنات کو پس پشت ڈال کر اور دنیا کی ساری ترغیبات سے منہ موڑ کر آپ کی کبریائی پر ہاتھ اٹھاتے ہوئے دست بستہ خدمت عالی میں حاضر ہوا ہوں۔

وضع قیام نماز اور فزیالوجی: دونوں ہاتھ ناف کے نیچے باندھ لیں۔ اس طرح کہ اللہ کے الف پر کانوں سے ہاتھ چھوڑ کر اور اکبر کی رے پر دونوں ہاتھ اس طرح باندھے کہ داہنی ہتھیلی بائیں ہتھیلی کی پشت پر ہو اور داہنے انگوٹھے پر چھوٹی انگلی کا حلقہ کر کے بائیں ہاتھ کو پکڑیں اور باقی تین انگلیاں کلائی پر چھوڑ دیں اور نظریں بند کی جگہ پر رکھیں۔

عقل ہے تیری پر عشق ہے شمشیر تری
میرے درویش! خلافت ہے جہانگیر تری
ماسوا اللہ کے لئے آگ ہے بکبیر تری
تو مسلمان ہو تو تقدیر ہے تدبیر تری
کی محمد سے وفا تو نے تو ہم ترے ہیں
یہ جہاں چیز ہے کیا لوح و قلم تیرے ہیں

ثناء: پھر آہستہ سے سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالَى جَدُّكَ
— وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ

ترجمہ: ”اے اللہ تو پاک ہے اور بے عیب ہے اور میں تیری تعریف بیان کرتا ہوں“ تیرا نام برکت والا تیرا مرتبہ بلند اور تیرے سوا کوئی پرستش کے لائق نہیں۔“
ذہنی تربیت: ان الفاظ کی ادائیگی اس کے معنی و مفہوم کی طرف توجہ اور اپنا مقام عبدیت یہ وہ محرکات ہیں جو بندگی میں بندہ نوازی کے مزے دلاتے ہیں۔

تعوذ: ثناء کے بعد آہستگی سے تعوذ یعنی اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ
ترجمہ: میں شیطان مردود (جو ہمارا دشمن ازلی اور انسانوں کے بھٹکانے کے لئے اجازت یافتہ مکار ہے) اس کے فریب سے میں اس زبردست ہستی سے جو تمام انسانوں کا مالک اور شاہشاہ اور پروردگار ہے پناہ طلب کرتا ہوں تاکہ وہ ہماری نمازوں کو جو تمام عبادتوں کا مغز ہے ضائع نہ کرے۔

تسمیہ: تعوذ کے بعد تسمیہ یعنی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھیں کہ میں اس کام کا آغاز کرتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے۔ اس طرح نمازی یہ پڑھ کر گویا اللہ تعالیٰ کے محفوظ قلعہ میں داخل ہو جاتا ہے۔ قرآن مجید کے 113 سورتوں کے آغاز

پر اور صرف ایک سورہ توبہ کے درمیان میں بسم اللہ لکھا ہوا ہے۔ (جملہ 114) اس کے پڑھنے کی بڑی فضیلتیں آئی ہیں۔

سورہ فاتحہ یا حلف و وفاداری: تعوذ تسمیہ کے بعد فاتحہ پڑھیں۔ سورہ فاتحہ میں پہلے حمد و ثناء جس کے بعد صرف اللہ کی حمد کی کا اقرار ہے۔ اس کے سوا کسی کو حاجت روا سمجھنا جو ایک ”حلف و وفاداری“ ہے جو ایک انسان اپنے رب کے ساتھ کرتا ہے۔ اس کے بعد ایک اہم دعا ہے جو تمام مقاصد پر حاوی ہے۔

مختصر یہ کہ بندہ عاجز تمام جہانوں کے پروردگار کے سامنے دست بستہ کھڑے ہو کر اسی کی حمد و ثناء بیان کرتا ہے۔ جو بے حد مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔ اس کے علاوہ جو اس کی زندگی کے بعد ”روز جزاء“ کا بھی مالک ہے جہاں پر ہر نفس کو اپنے اعمال کا پورا پورا بدلہ دیا جائے گا۔ اے اللہ ہم اپنی عبادت اور اپنی ہر دینی و دنیوی کام اور ہر مقصد میں صرف آپ ہی کی مدد چاہتے ہیں۔ آخر میں تین آیتیں اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ سے آخر تک دعا عرض تمنا ہے کہ اے اللہ ہمیں سیدھا راستہ بتا دیجئے۔ راستہ ان لوگوں کا جن پر آپ نے انعام فرمایا۔ ہاں ان لوگوں کا راستہ نہ چلائے۔ جن پر آپ کا غضب ہوا ہو اور نہ ان کا جو گم کردہ راہ نجات ہوں۔ آمین!

ضمم سورہ: سورہ فاتحہ میں ”حلف و وفاداری“ اور عرض تمنا کے بعد قرآن حکیم کی چند آیات جن میں ہدایات اور اللہ کے مقبول بندوں کے نمونے بیان کئے ہیں اور نافرمانوں کے انجام سے ڈرایا گیا ہے۔ تلاوت کی جاتی ہیں۔ گویا ”حلف و وفاداری“ کے بعد فرائض کی تقسیم عمل میں آتی ہے کہ کن اعمال سے دنیا میں مالک حقیقی کی مرضی اور نامرضی واضح ہوتی جاتی ہے اور بار بار ذہن نشین کرائی جاتی ہے تاکہ کوئی قدم سیدھے راستے سے نہ ڈگمگائے۔

قرآن ایک نظر میں: معلومات کے لئے اس قدر کافی ہے کہ قرآن مجید میں:

1- 114 سورتیں ہیں۔

2- 1666 آیات ہیں۔

3- 500 آیات احکام سے متعلق ہیں۔

4- 750 آیات نظام کائنات یا تعلقات سائنس ہیں۔ جس سے سائنس کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے اور آج دنیا اپنے علوم جدیدہ میں اسی سائنس اور ٹیکنالوجی کی مرہون منت

ہے۔ قرون وسطیٰ کے مسلمانوں نے علوم جدید (سائنس کی بنیاد) اسی قرآنی بصیرت پر رکھی تھی چنانچہ وہ علوم جدیدہ مثلاً جغرافیہ، ریاضی، فزکس، کیمسٹری، فلکیات، بیالوجی، سائنس کے کئی علوم اور طب (میڈیسن وغیرہ) کے بانی قرار دیئے گئے ہیں۔ جن کے موجدوں کے نام آج بھی تاریخ کے روشن صفحات پر موجود ہیں۔

اس طرح کلام الہی کے مطالب و معنی سے اپنے دل و دماغ کی اعصابی بیٹری، سلوں میں با آواز بلند جری نمازوں (نجر، مغرب، عشاء) میں رسیو حاصل کیا جاتا ہے اور ظہر اور عصر میں بھی خاموشی کے ساتھ جذب کیا جاتا ہے تاکہ ہر آن حدود اللہ کا تصور قائم رہے۔

رکوع: چند منٹ قرآن و سماعت کلام اللہ کے بعد اللہ اکبر کے حکم (کاشن) کے ساتھ عشق الہی سے سرشار بطور اظہار بندگی مالک حقیقی کے حضور میں جھکنے کا نام ”رکوع“ ہے۔

رکوع میں جسمانی وضع: نماز کی دوسری وضع ہے جس میں نمازی سامنے طرف جھکتے ہیں اور اپنے گھٹنوں کو ہتھیلیوں سے پکڑتے ہیں۔ انگلیاں پھیلی رہتی ہیں۔ ٹانگیں سیدھی رہتی چائیس اور نظریاؤں پر رہتی ہیں۔ اس طرح کہ کمر کے مرکز سے 90 درجہ کا زاویہ بنانا چاہئے۔ سر، پیٹھ، سرین اسی قدر ہموار ہوں کہ اگر پانی کا پالہ رکھا جائے تو نہ چھلکے اس وضع میں مُبْنَحَانِ رَبِّی الْعَظِیْمِ طاق مرتبہ (3، 5، 7) بار پڑھا جاتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ میرا رب پاک اور عظیم ہے۔

رکوع --- اور --- فزیالوجی

حالات رکوع میں جسم کے اعصابی نظام پر اثر

اس وضع میں کمر جھک کر پیٹ اور سینہ دبتا ہے اور سرجو ہوش و حواس خمد اور تمام قوتوں مثلاً دیکھنے، سننے، سوچنے، بولنے، پچھنے اور حس و حرکت کرنے کے مراکز کا خزانہ ہے بارگاہ خداوندی میں پیش کر کے (جو عاجزی کا والہانہ انداز ہے) زبان کو اس کے خالق کے نام پر حرکت دی جاتی ہے۔

اس رکوع کی وضع میں غور کریں تو زبان کی جو دل کا ترجمان ہے۔ دل کے روبرو پیش کر کے دل اور زبان اور کعبہ شریف کو ایک لائن میں کر دیا جاتا ہے تاکہ کعبہ دل کی دھڑکنوں کو قبلہ رو ہو کر رب کعبہ کی سمت مقناطیسی روؤں کے ذریعہ براڈ کاسٹ (Broad Cast) کیا

جائے۔

رکوع کی وضع اور ان تصورات و کلمات سے بالائی بدن کے نصف اہم اعضاء کے دوران خون اور ان کے اعصاب پر اثر مرتب ہوتا ہے اور اس طرح سائنس کی زبان میں نماز پڑھنے والے کا حیاتیاتی نظم Physiological Rhythm سے جو اس کے تمام فطری وظائف کا مدبر Advisor ہے جسم اور ذہن کی صحیح رہنمائی ہوتی رہتی ہے۔

رکوع کی حالت میں بالائی نصف بدن جھکنے کی وجہ سے زیادہ خون پسپ ہوتا ہے۔ پنڈلی ریڑھ کی ہڈی، ناف اور گردن کو ان کے عضلاتی اور اعصابی تناؤ سے قوت حاصل ہوتی ہے اور اندرونی پیٹ کے عضلات پر دباؤ سے شکم کے مشمولات جگر، آنتوں، گردوں اور مثانہ کی ماش ہوتی ہے جس سے ان اعضاء کو فرحت ملتی ہے۔

رکوع کی حالت میں سینے پر ہلکے دباؤ سے گردن، شش اور قلب کے عضلات کی ہلکی ماش ہوتی ہے۔ جس سے ان اہم اعضاء کو راحت ملتی ہے۔

اس قسم کی مثبت (Active) اور منفی (Passive) حرکتوں سے جسم کے اعضاء کو قوت

ملتی ہے۔

پھر سَمِعَ اللّٰهُ لِمَنْ حَمِدَہ (من لی اللہ نے اس کی جس نے اللہ کی تعریف کی۔) قومہ: کہتے ہوئے سیدھا کھڑا ہو جائے۔ اس طرح کہ سبح اللہ کے ”سین“ کو رکوع سے شروع کرے اور حمہ کی (ہ) کو قومہ میں ختم کر دے۔ اس وقت ہاتھ نہ باندھے بلکہ یونسی چھوڑ دے اور ایک تسبیح کے موافق کھڑا رہے اور کہے رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ اے اللہ ہمارے پروردگار سب تعریفیں تیرے ہی لئے ہیں۔

قومہ کا اثر اعصابی ہے: اس طرح دوبارہ حالت قیام میں آ جانے سے چہرہ اور شش کا دوران خون جو حالت رکوع میں بڑھ گیا تھا۔ قومہ میں نارمل ہو جاتا ہے۔ جس سے شریانوں میں قوت لچک Elasticity بڑھتی ہے اور شریانوں میں قوت لچک کے استعداد بڑھنے سے ”ہائی بی پی“ قوما اور فالج کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سجدہ اور فزیالوجی

سجدہ کی وضع: سجدہ میں جاتے وقت پہلے گھٹنے، پھر ہاتھ، پھر ناک، پیشانی، زمین پر رکھیں۔ پیشانی دونوں ہتھیلیوں کے درمیان اس طرح رکھیں کہ انگوٹھے کانوں کی لو کے مقابل آجائیں سجدہ میں پاؤں کی سب انگلیاں یا کم از کم ایک انگلی ضرور زمین سے لگی رہے ورنہ سجدہ نہ ہو گا اور بازو بغل سے، پیٹ رانوں سے، ران پنڈلی سے، کہنیاں زمین سے ملے ہو ہوں اور ہاتھ پاؤں کی انگلیاں ملی ہوئی سب قبلہ رو رہیں۔ سجدہ میں نظر ناک پر رہے پھر تین یا پانچ بار سُبْحَانَ رَبِّیَ الْاَعْلٰی (یعنی پاک ہے میرا رب جو بلند مرتبہ ہے) پڑھیں۔

وہ ایک سجدہ جسے تو گراں سمجھتا ہے
ہزار سجدوں سے دیتا ہے آدمی کو نجات

(اقبال)

سجدوں کا اثر اعصاب پر: سجدہ جس کو اشکال عبادت میں اعلیٰ اور بندگی میں انتہائی مقام حاصل ہے اس طرح اس کو قبولیت اور ذہن اور اعصاب پر اثر پذیری میں بھی کمال حاصل ہے۔

دل اور دماغ کی صحت و توانائی: سجدہ کا دور ان صرف چند سیکنڈ رہتا ہے لیکن بدن کے بالائی نصف حصہ کے لئے نتیجتاً نعت غیر مترقبہ ثابت ہوتا ہے۔ جب کہ خون اور زمین کی کشش کا اضافی دباؤ ہاتھوں، پیشانی، چہرے، سینے اور دل آگے کی طرف یکنخت بڑھ جاتا ہے اور پھر چند سیکنڈ (سجدہ سے سر اٹھاتے ہی) اچانک نارمل ہو جاتا ہے۔ اس طرح خون کی نالیوں کے مقررہ حرکات کی قوت اچھال (Systolic) اور قوت سکیز (Diastolic Pressure) ان دونوں حرکتوں کو مختصر مگر طاقتور پمپنگ سے رگوں کی دیواروں کی قوت لچک بڑھ جاتی ہے۔

قلب و دماغ کے مملکے امراض سے نجات: خون کی بال جیسی باریک رگوں کو جنہیں (عروق شعریہ) Capillaries کہا جاتا ہے۔ ان کے اندر خون کے بہاؤ کی وہ ست رفتاری جو آرام طلب زندگی سے یا رگوں کو سختی (تصلب شرائن Sclerosis Arterio) سے جو عام طور پر امراض خبیثہ کا

نتیجہ ہے یا جو کسی بیماری یا زیادتی عمر کی وجہ سے خون کی باریک ٹالیوں میں مختلف اعضاء کے لحاظ سے خون کے رسد کی کمی Ischemic کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً دماغ کی سپلائی کرنے والی شریانیں جال میں کہیں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو عام طور پر اس حصہ کا فالج Paralysis قوما اور موت تک واقع ہو سکتی ہے۔

اگر دل یا اس کے غلاف کو سپلائی کرنے والی مہین شریانوں میں کوئی رکاوٹ ہو تو دل کا بیتوتہ قلب Ischemic Heart سکیمک ہارٹ خطرناک بن جاتا ہے جس کے نتیجہ میں اچانک ہارٹ فیل ہو سکتا ہے مگر سجدہ کی مشق میں خصوصاً دل اور دماغ کے دوران خون پر مسلسل اور وقفہ وقفہ سے جو ہلکے دھکے Strokes پڑتے ہیں۔ وہ ان عروق شعریہ کے (بال سے باریک) اندرونی دہانہ کو صاف کرتے رہتے ہیں اور ان کی قوت لچک کو بھی بڑھا دیتے ہیں۔ ہر طالب علم جانتا ہے کہ پھیپھڑوں میں وریڈی تکسید خون Oxidation کے بعد کاربن اور دیگر ہنجی ہوئی گیس پوری طرح خارج ہو جاتی ہے اور سجدہ کے وقت حروف کے مخارج کی ادائی سے مزید (کاربن) کے اخراج میں مدد ملتی ہے جو کسی اور شکل یا حالت میں آسانی کے ساتھ وقفہ وقفہ سے یہ فہمت حاصل نہیں ہو سکتی۔ اس طرح نماز کی مختلف وضوئوں اور تلاوت کلام پاک کے ضمن میں اور مخارج کی ادائی میں پھیپھڑوں کی ورزش ہو جاتی ہے اور اس میں آکسیجن کی "متوازن مقدار" داخل و خارج ہوتی رہتی ہے جو کسی مستقل سانس کی ورزش میں نہیں ہوتی ہے۔ اس لئے یہ دعویٰ حق بجانب ہو گا کہ نمازی شش اور دل کے امراض سے ہمیشہ محفوظ رہتے ہیں! الحمد للہ!

دل کے امراض سے نجات: دل سینے کے اندر پھیپھڑوں کے درمیان کھڑا ہوا اور محفوظ ہے۔ ایک کی کارکردگی کا اثر دوسرے پر ضرور پڑتا ہے۔ دل کے امراض میں پھیپھڑے بھی کم و بیش ضرور متاثر ہوا کرتے ہیں۔ جس کا اظہار نگی تنفس Dyspnoe کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔

ہارٹے فیلیر سے بچاؤ: حالت رکوع اور سجود میں پھیپھڑوں کے ساتھ دل بھی اپنی وضع بدلتا ہے اور اس کا اپنا دوران خون جو تاج یا کراؤن Crown کی شکل میں قلب کے اطراف سے قلب کو تغذیہ پہنچاتا ہے۔ اسی لئے ان شریانوں کو Artries Coronary شریان اکلی بھی کہا جاتا ہے۔ ان کا کام بے حد اہمیت کا حامل ہے۔ ان کے

شریانوں کو ٹھیک رکھنے کے لئے سائنسدانوں کے پاس کوئی ”طریقہ“ نہیں ہے۔ ہاں مگر ”مجہدہ“ کی حالت میں جب کہ جسم کی خود کشافت اضافی Low of Gravity اور کمفہ شکم کا دباؤ اور شش کی شریانوں میں مجہدہ سے خون کی اس طرح اچانک آمدورفت کی ہنگامہ آرائی جو صرف چند منٹ کے لئے سہی قلب کے چند اہم مرض میو تہ القلب Coronary Thyrombosis اور Schemic Heart جیسے امراض سے ہمیشہ باز رکھتی ہے جو جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔

لا	الہ	باشد	صدف	گوہر	نماز
قلب	مسلم	را	جج	اصغر	نماز
درکف	مسلم	مثال	خجراست		
قاتل	فشاء	و	بغی	و	منکر
					است

ترجمہ: ”لا الہ الا صدف (سیپ) ہے تو اس کا موتی نماز ہے۔ مسلمان کے دل میں نماز جج اصغر (چھوٹا جج) اور اس کے ہاتھ میں کفر و نافرمانی کے خلاف ایک ہتھیار ہوتا ہے اور فحش (برائی) اور اللہ سے بغاوت میں نماز قاتل ہے۔“

نماز اور فزیو تھراپی

سرکیورزش: (سرشن آنا) ہندو طریقہ عبادت میں ”سرشنا آنا“ یوگا کی مشقوں کا سر تاج سمجھا جاتا ہے۔ یوگا کی اس وضع میں سر کو نیچے اور پیروں کو اوپر کرنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس آسن کو دل کے مریض اور ہائی بلڈ پریشر والے یا عمر رسیدہ لوگ اور حاملہ عورتیں نہیں کر سکتے۔

اس لئے اس سے استفادہ کرنا آسان نہیں ہے۔ اس کے برخلاف نماز کے مجہدے بڑی آسانی سے بلا خوف و مضرت دن میں کئی بار بطور فرض ادا کئے جاتے ہیں۔ جو دل و دماغ کے تغذیہ اور دفع امراض کے لئے ایک ضروری اور نہایت مفید تدبیر من اللہ ہے۔ جس کی پابندی میں نہ مشقت ہے اور نہ تکلف۔ مقررہ اوقات میں بلا لحاظ موسم ملک اور جنس ادا کی جاتی ہے تاکہ ہر فرد بلوغ سے لے کر دم آخر تک اس کے فیضان سے مستفید ہوتا رہے۔

جلسہ و قعود کی فزیالوجی

جلسہ: اللہ اکبر کہتے ہوئے سجدہ سے سر اٹھائیں۔ اٹھنے میں پہلے پیشانی، پھر ناک، پھر ہاتھ اٹھا لیں اور بایاں پاؤں بچھا کر اس پر بیٹھیں اور سیدھا پاؤں کھڑا رکھیں۔ دونوں ہاتھ دونوں رانوں پر رکھیں داہنا ہاتھ داہنی ران پر اور بایاں بائیں ران پر اس طرح کہ انگلیوں کے سرے گھٹنوں کے قریب آجائیں۔ انگلیاں اپنی حالت پر قبلہ رو رہیں نہ بہت کشادہ اور نہ بہت ملی ہوئی۔ دونوں پاؤں کی انگلیوں کے رخ بھی قبلہ کی طرف رہیں اور نظر گود میں رہے اور کم از کم ایک تسبیح کے موافق سیدھا بیٹھا رہے۔

سجدہ ثنائیہ: پھر تکبیر کہتے ہوئے دوسرا سجدہ بھی پہلے کی طرح کرے۔ پہلے سجدہ کی طرح تین بار تسبیح پڑھیں۔ یہاں ایک رکعت پوری ہوئی پھر دوسری رکعت کے لئے تکبیر کہتے ہوئے قیام کے لئے اٹھ کر کھڑے ہو جائیں۔

دوسری رکعت: اور پہلی رکعت کی طرح سورہ الحمد کے بعد ضم سورہ پڑھیں لیکن ثناء اور تعویذ نہ پڑھیں یہاں ضم سورہ میں پہلے تلاوت کی ہوئی آیات کے علاوہ جدید آیتیں قرآنی ترتیب سے پڑھیں۔ پھر پہلی رکعت کی طرح رکوع و سجود کر کے بیٹھ جائیں۔ اس نشست کا نام ”قعدہ“ ہے۔

قعدہ کی وضع

قعدہ: قعدہ کی وضع بھی دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنے کی طرح ہے۔ جس کو جلسہ کہا گیا ہے اور تشہد پڑھیں۔ مخارج اور معنی کا خاص خیال رکھیں۔

تشہد: اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِهِ وَسَلَّمَ
اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِهِ وَسَلَّمَ
لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاشْهَدُ اَنْ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

ترجمہ: ”تمام تعریفیں اور مالی اور بدنی عبادتیں اللہ ہی کے لئے ہیں۔ اے نبی صلی اللہ علیہ وسلم آپ پر سلام اور اللہ کی رحمتیں اور اس کی برکتیں نازل ہوں نیز ہم پر اور اللہ کے بندوں پر بھی سلام ہو کہ میں گواہی دیتا ہوں اللہ تعالیٰ کے سوا اور کوئی معبود نہیں اور یہ بھی گواہی دیتا ہوں کہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے بندے ہیں اور اس کے رسول ہیں۔“

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کہتے وقت داہنے ہاتھ کی چھوٹی اور اس کے پاس والی انگلی کو بند کر کے بیچ کی انگلی اور انگوٹھے کا حلقہ بنا کر کلمہ کی انگلی کو اٹھائیں اور اِلَّا اللہ کہتے وقت رکھ دیں۔

قعود کی فزیالوجی

قعود کی وضع: نماز کے قاعدہ میں بیٹھنے کی وضع میں دونوں پیروں کو عمودی طور پر بچھا کر اس طرح بیٹھتے ہیں کہ پنڈلیوں پر ران کا وزن پڑتا ہے اور دونوں گھٹنے پوری طرح بند ہو جاتے ہیں۔

یوگا ورزشوں میں دج راسنا اور اوت کات آسنا جو بیٹھے رہنے کی وضع ہیں۔ قعود کا پوزیشن ان سب سے زیادہ سخت ہے۔ اس لئے کہ یوگا میں آلتی پالتی کی وضع ہوتی ہے جس سے زیادہ جگہ صرف ہوتی ہے اور جماعت کی حالت میں جگہ کا سوال پیدا ہوتا ہے لیکن قعود کی حالت میں پیروں کو کھڑے طور پر ایک دوسرے پر تہہ کر دیا جاتا ہے جس سے پنچوں اور پنڈلیوں اور گھٹنوں اور رانوں کو جسم کا پورا بوجھ برداشت کرنا پڑتا ہے۔ گھٹنے اور پیروں کے اعصاب پر کھچاؤ اور دباؤ واقع ہوتا ہے جو ان کی قوت کا باعث بنتا ہے۔

قعود کا اثر عصبی نظام پر:

- 1- اس وضع سے دونوں پیروں کے عضلات اور اعصاب پر دباؤ پڑنے سے کافی آرام ملتا ہے اور پیروں کی تحسک دور ہوتی ہے اور ادب کا سلیقہ اور قربہ بھی پایا جاتا ہے۔
- 2- جسم کے بالائی نصف کا بوجھ پوری طرح کمر پر پڑنے سے کمر کے مروں کے کھچاؤ Traction سے صحیح وضع میں قوت اور چلک پا کر قوی ہو جاتے ہیں۔
- 3- گردوں اور مثانے کی متعلقہ عضلات کے چلکے دباؤ کی مالش سے ان اعضاء کو تقویت حاصل ہوتی رہتی ہے۔

- 4- وہ امراض جو جوڑوں کی فرسودگی کا باعث ہو سکتے ہیں۔ جسے وجع مفاصل Osteoarthritis درد کمر اور ریزھ کے امراض وغیرہ یہ پابند نمازیوں کو پریشان نہیں کر سکتے۔ اس لئے کہ روزانہ کئی بار نماز کی حرکتوں سے جوڑوں میں کسی قسم کے مادے جمع نہیں ہو پاتے جو مرض کا باعث بنتے ہیں۔

- 5- موجودہ دور میں عوام کو فزیو تھراپی کے طریقہ علاج کی طرف خاص طور سے مائل کیا جا

رہا ہے ان کی وقتی افادیت سے کہیں زیادہ نفع بخش نماز کی لازمی پابندی، مقررہ اوقات میں پورے اعضاء کی فزیک تھراپی نہایت دلچسپی اور توجہ سے انجام پاتی رہتی ہے اس لئے نماز کے نتائج ہی نہایت شاندار اور دیرپا ثابت ہوتے ہیں۔

تشہد، درود اور دعاؤں سے ذہنی تربیت: التحیات کے مفہوم پر غور کرنے سے بارگاہ میں اپنی جانی مالی اور اپنی عبادتوں کی پیش کش کرتا ہے اور رسول کریم محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم پر بے پایاں درود و سلام پیش کرتا ہے اور اس دعا میں تمام نیک بندوں کو بھی شامل کر لیتا ہے۔

یہ ان مبارک کلمات کی یادگار ہے جو معراج کی شب آسمانوں پر رسول کریم کی زبان مبارک پر جاری ہوئے جس کے جواب میں آسمانوں سے حضور پر سلامتی و برکتوں کے کلمات نازل ہوئے۔ جواب میں حضور ﷺ نے اس سلامتی اور رحمت میں اپنی امت کو اور نیک بندوں کو شامل فرمایا۔ پھر تمام فرشتوں نے اللہ تعالیٰ کے مبعود برحق ہونے اور حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اللہ کے بندے اور اس کے رسول ہونے کی گواہی دی۔

درود ابراہیمی اور دعائیں: اس کے بعد درود ابراہیمی پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی جناب میں رحمتوں اور برکتوں کی تمنائیں پیش کی جاتی ہیں جو ان پر اور ان کی اولاد پر نازل ہوتی رہتی ہیں۔

اعصابی رسیور (Reciever): پھر اس کے بعد اپنے اور اپنے والدین کی مغفرت، استاد اور تمام مومنین مرد اور عورتوں کے لئے زندہ یا مردہ ہیں ان کی بخشش کی دعائیں مانگی جاتی ہیں اس سے بہتر کیا دعائیں ہو سکتی ہیں۔ جس سے نمازی کے ذہن میں اللہ تعالیٰ کی یاد کے ساتھ حضور کی محبت اور صالحین کی یاد تازہ ہو جاتی ہے جس سے روح کو تقویت اور جلا حاصل ہوتی ہے اور نمازی کا اعصابی رسیور انوار الہی کو جذب کرتا رہتا ہے۔

سلام دائیں بائیں طرف سلامتی: نماز کے اختتام پر بھی دائیں بائیں تمام کہ ارض کی مخلوق کو سلامتی کے کلمات سے اپنے سر کو موڑتے ہوئے السلام علیکم ورحمۃ اللہ اولاً دائیں طرف سیدھے کاندھے پر نظر کرتے ہوئے اس طرف کے فرشتوں کو اس کے بعد بائیں طرف کی مخلوق اور فرشتوں کے لئے

بھی اللہ تعالیٰ سے سلامتی و رحمت کا پیام نشر کیا جاتا ہے اور اس پر نماز ختم کر دی جاتی ہے۔
سلام کا اثر گردن کے مہروں اور اعصاب پر: اللہ تعالیٰ کے حضور نماز سے شرف باریابی کے بعد انہی کے بتلائے ہوئے طریقہ کے مطابق گردن کو دائیں بائیں گھماتے ہوئے نہ صرف کہ ارض کے دائیں نصف اور پھر بائیں نصف پر سلام پھیرا جاتا ہے اور اس طرح نمازی پوری دنیا کے لئے امن و سلامتی کا آرزو مند ہوتا ہے بلکہ ان حرکتوں سے اپنی گردن کے مہروں عضلات اور اعصاب کی ہلکی ورزش کے فوائد بھی حاصل کرتا ہے۔

نماز اور آسمانی رہنمائی

نماز اور یوگا کا ماخذ: رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ پاک کے حکم سے چودہ سو سال قبل عرب کے ریگستانی علاقہ میں ان تمام حرکات نماز کو ترتیب وار نماز کی شکل میں ادا کرنے کو دن میں پانچ بار مسلمانوں کے لئے لازمی قانون قرار دیا۔ اس وحی الہی اور مذہبی قانون کے تحت ہر بلوغ کو پہنچنے والے مسلمان پر پانچ وقت نماز کی ادائیگی ”فرض“ لازم ہے یہ پابندی قرآن پاک کی راہنمائی ”وحی“ یعنی اللہ کی جانب سے جو انکشاف و احکام پیغمبر پر نازل ہوئے اس کی روشنی میں ترتیب دیا اور ترتیب میں آسمانی ہدایات شامل رہیں یہ اعمال جو ”اسوہ حسنہ“ کہلاتے ہیں یعنی جو مثالی اور قابل اتباع ہیں ”قانون شریعت“ کی شکل اختیار کر گئے نماز کے ارکان نمازیوں کے لئے اساس سے کہیں زیادہ نفع بخش ہیں۔

اس سے ”یوگا“ کو مذہب سے کوئی تعلق نہیں۔ ہر زمانہ میں مختلف مذاہب کے رشیوں نے مختلف اسٹین (پوزز) عبادت کے بتلائے ہیں جو ہزاروں برس سے ہندوستانی معاشرت میں چلے آ رہے ہیں جن کے نفع و ضرر کے بارے میں ہم نے تفصیل سے علیحدہ باب میں تقابلی مطالعہ کا جدول پیش کیا ہے۔ (وہاں سے ملاحظہ فرمائیں۔)

دماغ انتشار کا واحد علاج

ہماری موجودہ زندگی دماغی اور جسمانی کمزوریوں سے بھری ہوئی ہے۔ غصہ، حسد، غیض، سب دماغی الجھنیں، بے چینی، معاشی پریشانیاں اور خود غرض ماحول میں انسان گھر گیا ہے۔ اکثر

حالتوں میں اسکی زندگی مایوسی اور خود فریبی میں گذرتی ہے۔ جدید سائنس اس کا کوئی علاج نہیں بتلا سکتی بلاشبہ اس کا اکیسری نسخہ ”نماز“ میں ملتا ہے۔ (119) حرکات جو یوگا کا مکمل کورس ہے چوبیس گھنٹوں میں بلا تکلف باطہارت و پاکی پانچ مرتبہ ادا کیا جاتا ہے۔

ہر لمحہ اتباع: نماز کا مقصد انسانی زندگی کے تمام نظری اور عملی پہلو کو سنوارنا ہے۔ نماز ایک نمونہ ہے اطاعت کا اور شکل ہے عبادت کی جو نمازی کو تمام عمر میں اسلام کے بنیادی اصولوں یعنی اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں مالک حقیقی کی مرضی سمجھنے کی مشق کرائی جاتی ہے۔

نماز نیک معاشرے کی بنیاد: نماز کی یہ مقدس مشقیں نہ صرف انسان کے لئے بعد وفات نجات اور بخشش کا سبب بنتی ہیں بلکہ یہ موجودہ زندگی میں انسانی دل و دماغ کی چند خصوصیات کی تربیت کر کے تمام امور دنیا میں بے داغ، قابل اور صحت مند اور نیک حال و چلن کا حامل بنا دیتی ہے۔

2- دل و دماغ میں ایسے مراکز ہیں جو ہمارے افعال و اعمال کو (Controlling Power) کے تحت حدود میں رکھتے ہیں۔ نماز زندگی اور اس کے مسائل سے متعلق صحیح زاویہ فکر و نظر کو پیش کرتی ہے۔

3- بعید از امکان نہیں ہے کہ ایک شخص نہایت خشوع کے ساتھ بلا ناغہ پابندی سے عبادت کرے جس میں وہ خالق دو جہاں کی حمد و ثناء کرے تو کیا اس کے جواب میں وہ مہدائے فیاض رحمن و رحیم، مالک اس کو نیک اور پاکیزہ خصوصیات اور اوصاف حمیدہ سے نواز نہ دے گا؟

4- مایوس دل برداشتہ اور پریشان دلوں کو ان کی پر خلوص عبادت (نماز سے) ضرور ”تسکین“ اور راہنمائی ملتی ہے اس کے علاوہ طہارت اور وضو سے صحت و تندرستی بھی ملت ہے اور دماغی انتشار بھی دور ہوتا ہے۔

5- ایک قول کے مطابق عبادت، عابد کی زندگی میں تقدیر کا کام کرتی ہے۔ اس فارسی شعر کے مصداق کہ گمینہ کے حروف الٹے کھدے رہتے ہیں لیکن جب وہ سجدہ کر لیتے ہیں تو سیدھے پڑے جاتے ہیں۔

سرنوشت واٹرگوں را راست می گردد نماز
حرف معکوس تنگیں چوں سجدہ می گردد درست

نمازیں بالکل اسی طرح الٹی تقدیروں کو بھی درست کر دیتی ہیں۔ عبادت (نماز) کا مقصد صرف اپنے مالک کے احکام کی بلاچوں و چرا اطاعت ہونی چاہئے۔ انسان خالق کائنات کی عظیم تخلیق کا شاہکار ہی نہیں بلکہ اس کی زمین کا خلیفہ و نائب بھی ہے۔ اس فہم میں زندگی کی صعوبتوں پر قابو پانے کا راز اسی میں قناعت کا لا قیمت جوہر پناں ہے۔ لیکن

رگوں میں وہ لوہو باقی نہیں ہے
وہ دل وہ آرزو باقی نہیں ہے
نماز و روزہ و قربانی و حج
یہ سب باقی ہے ”تو“ باقی نہیں ہے

نماز اور حیاتیاتی گھڑی

(Namaz and Biological Rhythm)

جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ جسم انسانی کے مختلف افعال کے ساتھ اس کے کیمیائی مادے، دن اور رات کے مختلف حصوں میں ایک خاص تناسب سے بدلتے رہتے ہیں۔ ان تبدیلیوں کو جسم کی ”حیاتیاتی گھڑی“ (Biological Clock) سے موسوم کیا گیا ہے، کیونکہ جس طرح گھڑی وقت کا احساس دلاتی ہے اس طرح تبدیلیاں بھی وقت کے ساتھ نسبت رکھتی ہیں نور و ظلمت، حرارت و برودت ذہن کے مقناطیسی میدان کی تبدیلیاں اور خود خلیات کے کیمیائی تغیرات اس ”حیاتیاتی گھڑی“ کو چلاتے ہیں۔ یہ ”حیاتیاتی گھڑی“ نہ صرف دن رات کے لحاظ سے ترتیب پاتی ہے بلکہ مہینوں، موسموں اور سالوں کے لحاظ سے بھی منظم رہتی ہے یہی ”حیاتیاتی گھڑی“ آپ کو خواب خرگوش میں مبتلا کرتی ہے تو عورتوں میں حیض کو جاری کرتی ہے۔ جوانوں کو جوش عطا کرتی ہے تو بڑھوں کو اعتدال پسندی کی طرف مائل کرتی ہے۔

نماز: مخصوص اوقات میں مخصوص مقدار میں ہونے کی وجہ سے اس ”حیاتیاتی گھڑی“ کو منظم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

کیمیائی یادداشت: ایک عمل بار بار دہرایا جائے تو وہ جسم کے اعصابی خلیات میں خاص کیمیائی یادداشت ”کیمیائی یادداشت“ چھوڑتے جاتے ہیں۔ خصوصاً خلیہ کے مرکزہ میں جو کوئی رنگین مادے (Dina) کے سالمات ہوتے ہیں۔ ان میں بھی یہی تغیرات جو توارث پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی تغیرات حافظہ کی کنجی ہیں نماز جو خصوصی اوقات اور مقدار میں دہرائی جاتی ہے اس لئے یہ یقیناً اعصاب کے مرکزے (Dina) کے سالمات میں وہ تغیرات پیدا کر سکتی ہے جو انسان کو باقاعدہ منظم اور پابند ڈسپلن بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا نماز کی بجائے دوسری ورزشیں یا عبادتیں بھی یہ اثرات مرتب کر سکتی ہیں لیکن ایک اہم نکتہ یہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ دنیا میں کوئی ورزش یا طرز عبادت ایسا نہیں ہے جو ہر عمر کا آدمی (ہوش سنبھالنے کے بعد) ہر موسم اور ہر دن بغیر کسی رکاوٹ کے بہ پابندی انجام دے سکے مثلاً دوڑ لگانا بارش میں ناممکن ہو جاتا ہے، تیرنا سردی میں مضر بن جاتا ہے، ڈنڈ بیٹھک ہر عمر کے آدمی کا بس نہیں۔ یوگا کے آسن چونکہ ٹکڑے ٹکڑے ہیں اس لئے ہر آسن کی افادیت الگ الگ ضروری ہے۔ ہندوؤں کی پوجا صرف طواف تک محدود ہے اور عیسائیوں کی عبادت قیام و رکوع پر منحصر ہے بہت ساری ورزشیں حاملہ عورتیں نہیں کر سکتیں بعض عبادتوں اور ورزشوں کے لئے مخصوص مقامات درکار ہوتے ہیں، لیکن نماز دنیا کے کسی بھی مقام، موسم میں یا آسانی ادا کی جاسکتی ہے۔ نماز سے پہلے پاکی اور وضو ضروری ہے۔ فجر کے وقت یہ انسان کو ہندرتج ہوش و حواس میں لانے کے لئے معاون بنتی ہے۔ ظہر کے وقت یہ گرمی کے اثرات کو معتدل بناتی ہے۔ عصر کے وقت دن بھر کی تھکن کو زائل کرتی ہے۔ مغرب کے وقت یہ رات کی ٹھنڈک برداشت کرنے کے لئے انسان کو تیار کرتی ہے اور عشاء کے وقت پاک کر کے بستر پر پہنچاتی ہے تاکہ بیوی بچے کسی قسم کی کسی جراثیمی آلائشوں سے متاثر نہ ہونے پائیں۔ کیا دوسرے مذاہب اور طرز عبادت اسی قسم کا کوئی نظام رکھتے ہیں؟ جی نہیں اس کے برخلاف دنیا کی سب سے متمدن نام نہاد قوم کا یہ حال ہے کہ وہ کانڈ سے استنجا کرتی ہے کئی قومیں ختنہ کی افادیت سے نا آشنا ہیں اور بعض فلسفہ و دانش کے دعویدار پیشاب کے تقدس کے قائل ہیں۔

سکون قلب و روح: نماز ہی ایک ایسا طرز عبادت ہے جو انسان کو دن میں ایک بار نہیں بلکہ پانچ بار دماغی سکون اور قلبی تسکین ضرور مہیا کرتا ہے۔ دوسری قومیں سکون اور شانتی کے لئے ترس رہی ہیں اور اسی نعمت کو حاصل کرنے کے لئے

کوشش ہیں۔ جب کہ مسلمانوں کو یہ نعت گھر بیٹھے میسر ہے انہیں نہ تو مسکنات Teanquilizers کی ضرورت ہے اور نہ راگ ورنگ Receraion کی۔ ان لغویات میں دولت اور وقت ضائع کرنے کی بجائے شارع اسلام نے ہمیں نماز کی شکل میں ایک مسکن قلب و روح نسخہ عطا کیا ہے جس کے لئے ہم خدا کا جتنا بھی شکر ادا کریں کم ہے۔

نماز اور جسمانی بوجھ: نماز اس قدر ہلکی پھلکی ورزش ہے کہ اس سے پسینہ بھی نہیں آتا اور تھکاوٹ بھی نہیں ہوتی اس کے برخلاف دوسری ورزشیں انسان کو پسینہ میں شرابور کر دیتی ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ وقتی طور پر سوسائٹی میں شامل ہونے کے قابل نہیں رہتا۔ بہت سارے طرز عبادت اتنے آسان ہیں کہ وہ ورزش ہی میں شمار نہیں کئے جاسکتے۔ (جیسے یوگا آسن) اور بعض اتنے مشکل ہیں کہ ہر ایک کے بس کی بات نہیں جیسے جمنائیک لیکن نماز ان دونوں کے درمیان ایک معتدل راستہ ہے نماز فحش اور منکرات سے انسان کو بچاتی ہے۔

نماز اور ستر: نماز کے دوران انسان اپنے جسم کو برہنہ یا نمایاں نہیں کرتا۔ جس کی وجہ سے کسی قسم کی شہوت انگیزی کا شائبہ بھی نہیں رہتا۔ اس کے برخلاف ورزش اور یوگا میں جسم پر کپڑا برائے نام رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے شہوت کو تحریک ملتی ہے۔ بہت سارے مذاہب میں عبادت مخلوط ہوا کرتی ہے لیکن نماز اس لعنت سے بھی پاک ہے۔

نماز اور طعام: شرعی حکم ہے کہ اگر کھانا حاضر ہو اور نماز کا وقت باقی ہو تو پہلے جلد کھانے سے فارغ ہو کر نماز ادا کی جائے اس حکم میں بھی کئی مصلحتیں پوشیدہ ہیں۔

اس لئے کہ:

- 1- انسان کا ذہن کھانے میں الجھا رہنے کی بجائے خدا کی طرف متوجہ رہتا ہے۔
- 2- نماز کی مختلف وضعیں معدہ کو حرکت دیتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے ہاضمہ کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔
- 3- نماز کی ہلکی پھلکی ورزش خون کو بڑھا کر غذا کے انجذاب کو بھی بڑھا دیتی ہے۔
- 4- ورزش کے فوری بعد کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔
- 5- اس کے علاوہ ورزش کے بعد اشتہا بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے غذا کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے جو صحت کے لئے مضر ہے۔

اسی لئے حکم ہے کہ پیٹ بھر کر کھانا مت کھاؤ بلکہ تھوڑی جگہ معدہ میں خالی چھوڑ دو۔
نماز تہجد: اگر طاقت اور شوق ہو تو رات میں نیند سے بیدار ہو کر عبادت کرنے میں بڑا ثواب بتایا گیا ہے۔ تہجد کے کئی ذیلی فوائد بھی بتائے گئے ہیں:

1- رات کی تاریکی اور سنانے میں دماغ کو جو سکون ملتا ہے وہ شاید ہی کسی دوسرے طریقے سے میسر آ سکے۔

2- رات میں پیشاب کرنے کا بہانہ مل جاتا ہے جس کی وجہ سے مثانہ پر بار نہیں پڑتا۔

3- رات کا وقت 24 گھنٹوں کے درمیان نسبتاً کم درجہ حرارت رکھتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس وقت کی نماز جسم کی حرارت کو اعتدال میں لانے کا ذریعہ بنتی ہے۔

4- اس بیداری سے چوری اور ڈاکے کے خطرات سے حفاظت ہو جاتی ہے۔

5- اسی بہانے اطراف سوئے ہوئے بچوں کی دیکھ بھال بھی ہو جاتی ہے کہ وہ برابر اوڑھے ہوئے ہیں یا نہیں۔ ان کے قریب کوئی کیزا یا جاندار تو نہیں؟ انہیں پیشاب وغیرہ کی حاجت تو نہیں وغیرہ۔

”حیاتیاتی گھڑی“ کو منظم رکھنے کا ایک طریقہ ہے۔

تہجد اور وظائف: نماز کے بعد مختلف وظائف اور سمیحات اپنے اندر روحانی فوائد سے قطع نظر چند اہم طبی فوائد بھی رکھتے ہیں مثلاً انگلیوں کی پوروں کے

لئے ہلکی ورزش کا اثر رکھتے ہیں۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ تہجد کے دوران متحرک ہونے والی زبان قلب کے لئے جسم کے قریب ترین کونہ End ہے اور انگلیوں کے پوروں و نشست کی حالت میں جسم کے بعید ترین کونہ میں اسی طرح یہ دونوں کونے اپنی حرکت کی وجہ سے دوران خون کی حرکات Dynamics پر ایک عجیب و غریب اثر ڈالتے ہیں۔ جس کو ایک ماہر طبیعت آسانی سے سمجھ سکتا ہے۔ ان اثرات کے باعث قلب کی حرکات میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔ (بگٹریہ ڈاکٹر سکندر حسین)

خودی کی جوتوں میں گم رہا میں
 خدا کے سامنے گویا نہ تھا میں
 نہ دیکھا آنکھ اٹھا کر جلوہ دوست
 قیامت میں تماشا بن گیا میں

نہ مومن ہے نہ مومن کی امیری
رہا صوفی، غنی، روشن ضمیری
خدا سے پھر وہی قلب و نظر مانگ
نہیں ممکن امیری بے فقیری

نماز سکون قلبے کا واحد علاج

الابد کر اللہ تطمئن القلوب (28-31)

”ہاں! اللہ تعالیٰ کی یاد سے دل تسکین پاتے ہیں۔“

وحی الہی کے یہ الفاظ انسانوں کی روحانی تڑپ اور وہی بے چینی اور ذہنی شورش، مصیبتوں اور تکلیفوں کی شدت کے وقت جب کہ دنیا اور اس کی ہر چیز فانی، عقل کی ہر تدبیر ماند، جسم کی ہر قوت عاجز، سلامتی کا ہر راستہ بند نظر آتا ہے تو سکون و اطمینان کی راحت صرف اور صرف اس ایک قادر مطلق کی پکار اور مسبب الاسباب سے التجا اور دعائے عاجزانہ ہی میں ملتی ہے۔

نہ کہیں جہاں میں امان ملی، جو امان ملی تو کہاں ملی

مرے جرم خانہ خراب کو ترے غفو بندہ نواز میں

کائنات کا ذرہ ذرہ اپنے خالق و مالک کی حمد و ثناء میں مصروف ہے لیکن انسان کہ جس کو ذاتی ارادہ و اختیار کا ذرہ برابر اختیار دیا گیا ہے۔ سرکشی و بغاوت پر آمادہ نظر آتا ہے۔ اسلام کی ”نماز“ اپنی سرکش باغی انسانوں سے ہٹ کر دوسری فرمانبردار مخلوق کی طرح جو اپنی اپنی بولیوں میں نغمہ سنج ہے۔ حضرت انسان بھی، اپنے خالق و مالک کی تسبیح و تحلیل سے اپنی اطاعت کا ثبوت پیش کرتا ہے اور یہی اظہار عبدیت کی شکل نماز کہلاتی ہے۔

نماز کا اثر اخلاق پر: جو انسان دن رات میں کئی بار خدائے حاضر و ناظر کے رو برو اپنے کامل شعور اور پورے حواس کے ساتھ اپنی بندگی کا اظہار کرتا ہو وہ یقیناً اپنے کو برائیوں اور نافرمانیوں سے ضرور بچاتا ہے یہی تو ”تزکیہ نفس“ کہلاتا ہے اور یہی اس کی منزل مقصود کی کامیابی ہے۔

گا میلاں گا راز: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ”بے شک کامیاب ہوا وہ جس نے تزکیہ نفس کیا یعنی نفس کی پاکی اختیار کی۔“ اس سے معلوم ہوا کہ ”نماز“ برائیوں سے روکتی ہے اور روحانی درجات کو بلند کرتی ہے۔ اس لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے نماز کو ”عماد الدین“ دین کا ستون فرمایا۔ جس کے گرنے سے پوری عمارت گر جاتی ہے۔

نماز کی سید کا لوجی: علم نفسیات کے انکشافات و ترقی نے اب اس بات کو واضح کر دیا ہے۔ (اس عنوان کے تحت ہم نے علیحدہ متحدہ امریکہ کی بین الاقوامی کانفرنس

کے حیرت انگیز انکشافات کو اس کتاب میں درج کیا ہے) جب ہم اپنے یا دوسروں کے اندر جس قسم کے جذبات یا تاثرات پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس کی مناسبت سے شکل و صورت وضع قطع اور لباس اختیار کرتے ہیں جیسے فوج، پولیس، کلچ اور یونیورسٹی، جج، ایڈووکیٹ، ڈاکٹر، نرس حتیٰ کہ کسی ہوٹل کے سپلائرز اپنے مخصوص وضع کے لباس یا مختص علامات سے پہچانے جاتے ہیں اور ہمارے تمدنی، اجتماعی اور معاشرتی قوانین اسی اصول کے تحت بنائے گئے ہیں۔

نماز کے آداب و شرائط کا اثر: اسی اصول پر مذہبی سیاسی اور اجتماعی اغراض کے حصول کے لئے رواجی رسوم و آداب و قواعد مقرر

ہیں۔ بیماری اور کانہوں کے لباس اس کے خاص رسوم و آداب مقرر ہیں۔ اس بناء پر نماز کے لئے بھی آداب و شرائط اور ارکان مقرر ہیں۔ جس سے نماز کے اندر اس قسم کے جذبات کو تحریک اور نشوونما کا موقع ملتا ہے۔

نماز کے لازمی تصورات: اسلامی شریعت کی رو سے نماز پڑھنے والا یہ سمجھ کر مسجد جاتا ہے کہ:

1- وہ شہنشاہ عالم، خالق و مالک کے دربار میں ہاتھ باندھے نظرس نیچی کئے۔ جسم اور خیالات کو بھی پاک کئے ہوئے ادب و احترام سے کھڑا ہے۔ ادب سے کارساز حقیقی کے آگے التجا پیش کر رہا ہے۔

2- اس مجموعی اہتمام و آداب کا اثر دل و دماغ پر بھی مرتسم ہوتا یعنی ہے۔

3- جس سے روحانی فیوض و برکات کی استعداد و صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

الحاصل اندرون کو بنانے کے لئے بیرون کو بنانا بھی ضروری ہے۔ جماعت کا اثر اس کے اندرونی تخیل پر بھی پڑتا ہے۔ چند اللہ والی ہستیوں کی کیفیت کا اثر دوسروں پر بھی منعکس ہوتا

رہتا ہے۔ اس طرح مسجد میں فضاء بنتی ہے اور اس طرح یکسانیت عمل سے احساس کمتری مخلوق سے ہٹ کر صرف خالق کے ساتھ عجز و خاکساری میں ڈوب جاتا ہے جو خدا کو پسند ہے۔

یاد الہی کے انداز:

ذکر اور نماز ذکر اور دعا کے دو طریقے ہیں:

1- بلا قید: بلا قید و شرط تمنا میں عام تسبیح و ذکر الہی جس میں نہ مکان کی قید نہ زمانہ کی اٹھتے بیٹھتے کھاتے پیتے اور لیٹتے جو ہر لحاظ اور ہر صورت میں انجام دیئے جاتے ہیں۔ دنیاوی مشاغل اور کاروبار بھی ان کو اس فرض سے غافل نہیں کرتے۔

2- خاص شکل: خاص شکل و صورت میں خاص اوقات میں خاص دعاؤں کے ساتھ ادا کی جاتی ہے اس کا نام ”نماز“ ہے۔ نماز جس کا ادا کرنا جماعت کے ہر فرد کو ہر حالت میں لازم بلکہ اس کے انکار پر قتل تک جائز ہو سکتا ہے۔ (سیرت النبی جلد 5 صفحہ 76)

توحید: نماز کی ان جسمانی اداؤں سے توحید کا راز آشکار ہوتا ہے اور روئے زمین کے کروڑوں مسلمان، ایک جماعت کی مجسم صورت بن جاتے ہیں اور ہر نماز سے وحدت کا عمل بار بار ظاہر ہوتا رہتا ہے۔

بس ایک کے ہو جانا توحید اسی کو کہتے ہیں
راضی رہے ہم سے مولیٰ ہم عید اسی کو کہتے ہیں

نماز کے باطنی آداب قرآن کی روشنی میں

یہ فطرت انسانی ہے کہ جب اس میں کوئی خاص جذبہ پیدا کرتا ہوتا ہے تو اس کے حسب حال اس کے اعضاء سے حرکات بھی صادر ہوتے ہیں مثلاً غصہ، ماتم، تعظیم، عاجزی وغیرہ کے اظہار کے طریقے ہر قوم میں تقریباً یکساں رائج ہیں مثلاً عاجزی، خوشامد مقصود ہو تو ہاتھ جوڑنا اور پاؤں پر سر رکھ دینا وغیرہ چونکہ انسان اپنی روح اور جسم کے لحاظ سے خدا کی مخلوق ہے۔ اس لئے محسن حقیقی اللہ تعالیٰ کے حضور اپنی عاجزی کا اظہار قیام، رکوع اور سجود سے کرتا ہے اور یہی طریقہ تمام انبیاء سابقین کا رہا ہے نہ صرف جسمانی حرکات بلکہ دعاؤں کا انداز بھی یکساں ملتا ہے۔

اوقات نماز: اگر تمام انبیاء، سابقین و مذہب کی عبادات کے اوقات پر غور کیا جائے تو ”نماز“ کے اوقات سب میں مشترک ہیں لیکن اسلام سب سے پہلا موحّد ہے جس نے آفتاب پرستی کا چراغ گل کیا۔

نماز کے باطنی آداب قرآن کی روشنی میں: اقامت الصلوٰۃ یعنی نماز قائم کرنے کے الفاظ استعمال ہوئے ہیں۔ جس کے معنی صرف نماز پڑھنے کے ہی نہیں بلکہ اس کے آداب و ارکان یعنی اطمینان، اعتدال، باطنی خشوع و خضوع کو ملحوظ رکھنا ہوتا ہے۔ جس کے بغیر نماز ناقص ہو جاتی ہے۔

مختصر یہ کہ نماز میں ان کیفیات کا وجود ضروری ہے جس کا اظہار قرآن حکیم کے متعدد مقامات پر اس طرح کیا گیا ہے۔

اقامت: قائم کرنا، قنوت، آداب (بقرہ 31) خشوع، خاشعون (مومنون) متبتل (اکث جانا) منزل (1) تضرع، زاری (اعراف 7) اخلاص اللہ تعالیٰ کے سوا کچھ مقصود نہیں۔ (اعراف 3) فہم و تدبر سمجھ کر (نساء 7)

نماز کی کیفیت: اگر نماز میں پورے آداب ملحوظ رہیں تو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ: گویا اسی دن ماں کے پیٹ سے پیدا ہوا۔ (متدرک) ان آداب سے غفلت برتنا گویا چوری کرنا ہے۔ اس کے برخلاف رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: نماز میں اللہ رب العزت تمہارے سامنے ہوتا ہے۔ (ابوداؤد) فرمایا: جب تم عبادت کرو تو تم کو ایسا معلوم ہو کہ تم خدا کو دیکھ رہے ہو کیونکہ تم خدا کو دیکھ سکتے نہیں ہو مگر وہ تو بہر حال تم کو

دیکھ رہا ہے۔ (بخاری)

ارشاد ہوا جب تم نماز کے لئے کھڑے ہو تو تمہاری نماز ایسی ہونی چاہئے کہ یہ معلوم ہو کہ تم اسی وقت ”مر“ رہے ہو اور دنیا کو چھوڑ رہے ہو۔ (مسند احمد) کیا ایسی نماز کی کیفیت کا کوئی اندازہ کر سکتا ہے؟

نماز کے اخلاقی فائدے: سیرۃ النبی جلد 5 میں علامہ سید سلیمان ندویؒ نے اس عنوان پر سیر حاصل بحث کی ہے۔ جس کا خلاصہ حسب ذیل ہے۔

نماز و حقیقت ایمان کا ذائقہ 'روح کی غذا' اور دل کی تسکین کا سامان ہے۔

مسلمانوں کے اجتماعی، اخلاقی، تمدنی و معاشرتی اصلاحات کا بھی کارگر آلہ ہے۔

اصلاحات کا بڑا ذریعہ۔ یہ ہے کہ عرب کے بدوی چند سال میں ادب و تہذیب کے اعلیٰ معیار پر پہنچے۔

کسی بیرونی تعلیم۔ بغیر اب بھی کوئی صرف مذہب اسلام کے اثر سے متمدن بن سکتا ہے۔

اور جب یہ تمدن قوم میں پہنچتا ہے تو اس کے تخیل کو اور بلند اور پاکیزہ تر بنادیتا ہے اور اس میں اخلاص کی بدولت وہ مٹی سے اکسیر بن جاتے ہیں۔

نماز کے تمدنی فائدے: (Social Advantages) سترپوشی کا خیال --- شرم و حیا کی
 تحفظ کا باعث ہے۔ --- اپنے کپڑوں کی پاکیزگی --- اپنے کپڑوں کو پاک رکھو۔

(مذثر 70)

طہارت، استنجاء، بیت الخلاء اور طہارت کے آداب سکھائے جاتے ہیں۔

نماز تمام اعضاء کو پاک و صاف رکھنے پر مجبور کرتی ہے۔ عموماً پانچ مرتبہ روزانہ وضو میں صفائی ہوتی رہتی ہے۔

صفائی وضو میں منہ ہاتھ جو اکثر کھلے رہتے ہیں۔ ایک دن میں کم از کم 15 مرتبہ دھلتے اور پاک ہوتے رہتے ہیں۔ جس سے پاک و صاف تمدن کی بنیاد پڑتی ہے۔

ناک میں پانی لیتا۔ اسلام کے سوا دنیا کے کسی مذہب نے ناک میں پانی ڈالنا نہیں بتایا حالانکہ طبی حیثیت سے اس کی بڑی اہمیت ہے۔ نمازیوں کو بیچ وقت تازہ وضو کی ہدایت سے ان کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے جبکہ دشمن صحت جراثیم کے وجود سے دنیا پٹی پڑی ہے۔ ایک بے آب و گیہ ملک میں اس کا نزول اس کے احکام کے طبی اصول عالمگیر ہونے پر مبنی ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔

دانتوں کی صفائی مسواک کی تاکید سے اس کے معاشرتی فائدوں کو ظاہر کرتا ہے۔
غسل جمعہ کے دن نماز ہر بالغ پر ضروری ہے۔ (بخاری) اور نپاکی میں غسل کے بغیر نماز نہیں ہوتی۔

پاک و صاف کپڑے، خوشبو، صفائی اور لطافت جو ایک بہترین طرز تمدن کے لئے ضروری ہے۔ اسلام نے عطا کر دیا ہے۔

پابندی وقت، نماز اپنے وقت پر باجماعت ادا کرنے کا عادی بناتی ہے۔ جس سے زندگی میں باقاعدگی، وقت کی قدر ہوتی ہے۔ حضرت سلمانؓ نے نماز کو ایک پیمانہ الصلوٰۃ مکمال فرمایا: (کنز العمال) جس کا مطلب نماز ہر قسم کے کام کا ”پیمانہ“ ہے۔

نماز اور درازی عمر

اسلام میں درازی عمر کی اہمیت: درازی عمر کے بارے معلم کتاب و حکمت جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ

خپار کم اصلوار کم عمار او احسنکم اعمالا (حدیث) یعنی تم میں اچھے وہی ہیں جن کی عمریں دراز ہیں اور جن کے اعمال اچھے ہیں کسی نے کیا خوب کہا ہے۔

”بڑھاپا اچھا ہے اگر جوان رہے اور جوانی اندھی ہے اگر اس میں بڑھاپا گھس جائے۔“

تغافل: افسوس کہ ہم زندگی میں سب کچھ تلاش کر لیتے ہیں مگر صحت مند جسم اور آسودہ روح کی جستجو بہت کم ہوتی ہے۔ نتیجتاً پچاس سال کی عمر کی سرحد ہی سے بڑھاپے کا

آغاز ہونے لگتا ہے۔ جوانی دواؤں کے سہارے چند قدم ہی چل سکتی ہے اگر آپ اپنے چہرے میں پھولوں کی سی سرخی اور اعضاء میں تازک خون کی سی لچک پیدا کرنا چاہیں تو اپنی زندگی کے چوبیس گھنٹوں میں صرف 20 منٹ ان ورزشوں کے لئے جس کو اللہ پاک نے آپ کی صحت کے لئے لازم قرار دیا ہے جو کسی انسان کی خیالی تخلیق نہیں بلکہ خالق کائنات کا گراں قدر Award عطیہ ہے۔ جس کو خالق نے سید الانبیاء رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو معراج میں

طلب فرما کر بالشفافہ عطا فرمایا ہے۔ By Personal Interview

جس میں یقیناً روح کے ساتھ جو باقی رہنے والی ہے۔ اجسام کی صحت کی بلندی اور کامرانی

کا پورا اہتمام بھی موجود ہے۔

کتاب ”بڑھاپا اور اس کا سدباب“ کے مصنف ایک امریکی ہیں۔ جن کا نام Sanford Bennett ہے لکھتے ہیں کہ ان کی اس کتاب جس میں چند لینے لینے حرکتوں سے

چند ورزشوں کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ اس کے مطالعے سے بہت سے مایوس علاج دوستوں کو حیات و صحت نو نصیب ہوئی اور اب انہیں کسی نظام جسم کی کوئی خرابی نہیں پیدا ہوئی۔

بڑھاپا اور اس کے اسباب

تصلب شرائین:

- 1- Sclerosis پروفیسر سین فورڈ لکھتے ہیں کہ جب جسم کی شریانیں اور وریدوں (خون کے لانے اور لے جانے والی نالیوں کے ساختوں میں فضلات تہہ نشین ہو جاتے ہیں۔ معلوم ہوا کہ ان تہہ نشین ہونے والے مادوں میں زیادہ تر کولیسٹرول Cholesterol ہوا کرتا ہے۔
- 2- ان مادوں کے تہہ نشین ہونے سے ہماری خون کی نالیوں کی قدرتی چمک ختم ہو کر ان میں سختی آنی شروع ہو جاتی ہے۔ جن کو طب کی اصطلاح میں تصلب شرائین Sclerosis یا شریانوں کا سخت و بے چمک ہو جانا کہتے ہیں۔
- 3- اگرچہ قدرت کاملہ نے روزمرہ غذاؤں اور میوؤں میں کولیسٹرول کا بدرقہ Anti-Lecl Thin ایسی تھیں جس سے شریانوں کی سختی کا تدریجاً کم ہوتا رہتا ہے پیدا فرمادیا ہے۔

نظام غدودی کا اضمحلال

عمر کی زیادتی کے ساتھ ساتھ جسم کے غدود میں سستی و کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے بہترین غذاؤں کے باوجود اس سے پورا استفادہ نہیں مل سکتا۔ اس سبب سے اعضاء رکیہ مثلاً قلب دماغ اور قلب اپنے فرائض سے قاصر رہا کرتے ہیں۔ اس صورت حال کی اصلاح اب تک نہ دوا سے ہے نہ غذا سے نہ آئندہ اس کی توقع ہے۔

بڑھاپے کا تدریجاً اور عضلاتی حرکات: انسانی جسم نہایت باریک باریک کمزور ہا خلیات Cells کا مجموعہ ہے۔ ابتداً ایک خلیہ بنتا ہے۔ ہر لمحہ بہ لمحہ اس میں دوسرے خلیات کا اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک حکم دیا ہی میں وہ نشوونما پا کر اپنی ساخت کے اعتبار سے ایک مکمل نظام جسمانی بن جاتا ہے۔ یہ خلیات پیدا ہونے کے بعد ایک مختصر مدت تک اپنی عمر طبعی پورے کرتے ہیں۔ پھر اس طرح مر جاتے ہیں جس طرح ہم اپنی عمر طبعی کو پہنچنے کے بعد مر جاتے ہیں۔

خیلیاتے گا کسروا نکا ہار: ہماری ہر حرکت کے نتیجے میں سینکڑوں خیلیات کی ٹوٹ پھوٹ عمل میں آتی ہے اور وہ اچھے مقام سے جھڑک کر دوران خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور پھر یہاں سے فضلات (پیشاب پینہ اور کاربن کی شکل میں ان کا اخراج عمل میں آتا رہتا ہے لیکن اگر ہماری کسی بے اعتدالی (غذائی یا رہن سن وغیرہ) کی وجہ سے ان کا اخراج عمل میں نہ آئے تو ان ٹوٹے ہوئے خیلیات کا فضلہ بھی خون کے ساتھ گردش میں شریک ہو جاتا ہے اور اگر زیادہ عرصہ تک اس کا اخراج عمل میں نہ آئے تو ان کا مادہ خون کی ٹالیوں کے اندر بیٹھ کر ان میں سختی اور صلابت کا باعث بنتا ہے۔ جس سے خون کی ٹالیاں ”بے لچک“ (Non-Elastic) ہو جاتی ہیں۔

نظام غدوی: دوسرا بڑھاپے کا سبب نظام غدوی میں اضطلال اور سستی ہے۔ جس کے سبب اچھی سے اچھی غذا کھانے کے باوجود پوری طرح استفادہ حاصل نہیں ہوتا۔

بڑھاپے کا تذراک: اس سوال کے جواب میں کہ بڑھاپے کا تذراک کیسے ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر سینٹ نے لکھا ہے کہ یہ کام دواؤں کے ذریعہ کبھی بھی انجام نہیں ہو سکتا۔ اس کا صحیح طریقہ تو قدرت ہی نے بتایا ہے اور وہ عضلاتی حرکات یعنی نظام جسمانی کے ہر عضلہ پر تناؤ Stretch اور ڈھیل Relax کا عمل کر کے شریانوں و ریدوں 'غددوں میں جو فضلات جمع ہیں۔ ان کو خارج کر دیا جائے۔ دراصل اسی نکتہ میں اعادہ شباب اور درازی عمر کا راز پوشیدہ ہے۔ شکر کہ نمازی ان نعمتوں سے بار بار اور مسلسل نوازے جاتے ہیں۔ (ماخوذ بڑھاپا اور اس کا علاج 23)

عضلاتی حرکاتے اور عضلاتے گا مساوی انقباض: یہ تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ

Stretch Iso- Tonic یا Relax یا Relaxation کے اس عمل سے عضلات Muscles میں نمو اور ترقی ہوتی ہے۔ ان کی قوت لچک میں اضافہ ہوتا ہے اور آخر کار وہ جوان ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان اعضاء سے قریبی ربط رکھنے والے اعضاء و عضلات ان کے متعلقہ دوران خون کی ٹالیوں اور نظام غدوی سے فاسد مادے (کولسٹرول) وغیرہ ان عضلات کی حرکت سے بالکل اسی طرح خارج ہو جاتا ہے جس طرح پانی کے تل Pipe یا اسی طرح کے ٹیوب میں فاسد مادے جمع ہو جانے کی صورت میں ہم ہوا پمپ کے پریشر سے صاف کر لیتے ہیں۔ ان عضلاتی حرکات سے آپ کا نظام رفع افراز Exterementive مستقل طور پر کھل جائے گا اور فاسد مادوں کا اجتماع کسی بھی System نظام جسمانی میں نہیں ہوئے گا۔

نماز سے سانس کی ورزشیں

تلاوت کلام الہی کا اثر پھیپھڑوں پر: ہر نماز میں چند آیات قرآن کی تلاوت ضروری ہے۔ جری یعنی صبح فجر اور مغرب و عشاء کی نمازوں میں کچھ بلند آوازوں سے اور بقیہ ظہر اور عصر میں سری (آہستہ) زیر زبان کہ ہونٹ ہلیں اور خود ہی کے کان سن سکیں۔ اس طرح کی تلاوت کے احکام دیئے گئے ہیں۔

مخارج کی اہمیت: آیات ربانی کی تلاوت کے چند اصول مقرر ہیں۔ حلق ہر حرف کی ادائی کا مقام مقرر ہے۔ جن کو مخارج کہا جاتا ہے اور ان کی کافی اہمیت ہے اس لئے کہ عربی میں حروف کے مخارج کے لحاظ سے اس کے معنی و مفہوم بھی بدل جاتے ہیں مثلاً الف کا مخارج سے مختلف ہے۔ ح اور ہ، خ اور ق، ط اور ت وغیرہ ان کی ادائی میں بے حد احتیاط لازم ہے ورنہ مخارج کی بے احتیاطی سے نہ صرف معنی بدل جاتے ہیں بلکہ اس طرح ادا کرنے پر گناہ اور وعید مقرر ہے۔ اس طرح ہر حرف کی ادائی میں صحیح مخارج ادا کرنا لازمی ہے۔ جس کے لئے پڑھنے والوں کو ہر حرف پر اس کے صحیح مخارج ادا کرنے میں آواز کے اندر اتار چڑھاؤ کے لحاظ سے سانس کی پوری تالی، ہونٹ، دانت، زبان اور حلق، ناک اور ان کے مختلف حصوں سے مختلف حروف کے مخارج متعین ہیں۔ مثال کے طور پر ہونٹ کے اندر درمیان اور باہر سے نکلنے والے حروف کی آوازیں اسی طرح زبان کے نوک درمیان اور پچھلے حصہ سے نکلے جانے والی آوازوں کا متوازن اور صحیح مخارج نکالنا۔ اس سے بہتر سانس کی ورزشیں ممکن نہیں ہیں اور نمازی ایسی ورزشیں دن میں کئی بار وقفہ وقفہ سے لازماً کرتا رہتا ہے۔

پورے نظام تنفس کا ارتعاش: نماز میں ادائی قرات اور مخارج کی ان ورزشوں میں تبدیلی مقامات کی وجہ کسی ایک مقام کی آوازوں کے تاروں Vocals پر مسلسل بار بھی نہیں پڑتا۔ پھر یہ مشق تلاوت کلام پاک چند منٹوں میں ختم کر دی جاتی ہے۔ تلاوت کلام پاک چاہے آہستہ کریں یا بلند آواز سے ہر حال میں ادائی مخارج کا خیال ضروری ہے۔

جماعت اور سوشیالوجی

(Congregation and Sociology)

جماعت کی اہمیت اور فضیلت: واركعوا مع الراکعين (بقرہ 43) ”جھکو نماز میں جھکنے والوں کے ساتھ۔“

تفسیر میں لکھا ہے کہ یہود کی نمازوں میں سجدہ تو تھا مگر رکوع نہ تھا رکوع اسلامی نماز کی خصوصیات میں سے ہے۔

1- یہ کہ تم بھی امت محمدیہ کے نمازیوں کے ساتھ نماز ادا کرو یعنی اول ایمان قبول کرو پھر جماعت کے ساتھ نماز ادا کرو۔

2- فرض نمازوں کا مسجدوں میں جماعت کے ساتھ ادا کرنا سنت اور بعض علماء کے نزدیک واجب ہے۔

3- باجماعت نماز کا ثواب تنہا نماز سے ستائیس درجہ زیادہ ہے۔ (بخاری)

4- رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہؓ اور تمام صالحین نے ہمیشہ فرض نمازوں کو مسجد میں ادا فرمایا ہے۔

5- چالیس دن باجماعت تکبیر اولیٰ کے ساتھ نماز ادا کرنے والے کو دوزخ سے نجات کی خوشخبری دی گئی ہے۔

6- بلاعذر ترک جماعت کر کے الگ پڑھ لے تو وہ نماز اللہ تعالیٰ کے ہاں قبول نہیں ہے۔ فرمایا عذر یہ کہ جان، مال کا خوف ہو یا مرض، بے حد سردی اور تیز ہوا والی رات بھی اس میں شامل ہے۔ (سنن ابوداؤد، بخاری)

7- گھر سے وضو کر کے جماعت کو نکلنے والے کو احرام باندھ کر حج کو جانے والے کا ثواب ہے۔

8- جب تک مصلے پر رہیں فرشتے مغفرت و رحمت کی دعا کرتے ہیں۔

9- اندھیرے میں مسجد میں جانے والوں کو قیامت میں نور کی خوشخبری دی گئی ہے۔

10- مسجد میں پہنچ کر قرآن سننے والوں کے چہرے قیامت میں سورج کی طرح روشن ہوں گے۔

وہی نسخہ کیسا اثر جس نے عرب کی گایا پلٹ دی

کہے:

- 1- جب عبادت الہی ان کے ہر کام کا مقصد بن گئی۔
- 2- جب لذت نماز کے سوا دنیا کی کوئی لذت پسند نہ آتی تھی۔
- 3- جب ان کی آنکھیں اسی منظر کی طالب رہتی تھیں۔
- 4- جب ان کی روح یاد الہی کے سوا کسی اور چیز سے تسلی نہ پاتی تھی مگر ہماری نماز تو ایسی ہے۔

قومی تنظیم

- لظم جماعت ید اللہ علی الجماعۃ ”جماعت پر اللہ کا ہاتھ (مدد الہی) ہے۔“
- 1- پوری قوم کی زندگی، باہمی تعاون، شرکت، میل جول اور باہمی ہمدردی پر موقوف ہے۔ اسی لئے حضور صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ عقوب کی درستی پر زور دیتے تھے اور فرماتے کہ شانہ بہ شانہ خوب مل مل کر کھڑے رہو تاکہ تمہارے دل آپس میں ملے رہیں۔

درس مساوات: جماعت مساوات کی درس گاہ۔

ایک ہی صف میں کھڑے ہو گئے محمود و ایاز
نہ کوئی بندہ رہا اور نہ کوئی بندہ نواز
نماز کی مشق بلا تلافی ہر روز دن میں پانچ مرتبہ انجام دی جاتی ہے بھلا اس سے بڑھ کر
معاشرتی جمہوریت کی عملی تربیت دنیا میں کہاں مل سکتی ہے؟
اطاعت کی مشق: امام کے اشاروں پر قوم حرکت کرتی ہے۔ یہی گرہ اطاعت امیر کا۔
جو اسلامی زندگی کا ”رمز“ ہے جو قوم کے کاروان حیات کے لئے بانگ
درا ثابت ہوتی ہے بغیر امام جماعت کا قیام نہیں ہوتا۔ اس لئے بغیر امیر امت کا وجود اس ریوڑ
جیسا ہے جس کا کوئی چرواہا نہ ہو۔

جماعت راحت طلبے کے لئے آزمائش ہے

- 1- صبح فیزی، عیاش اور راحت طلبوں پر بار گزرتی ہے۔

- 2- راحت طلب دوپہر کی شدت میں جماعت پسند نہیں کرتا۔
 3- عصر، مغرب میں کاروبار کی کثرت میں دنیاوی گھائے کا خیال رہتا ہے۔
 ہر مسلمان امام ہے: حضور نے ایک کسمن کو زیادہ قرآن یاد ہونے پر امام مقرر فرمایا جس سے معلوم ہوا کہ امامت کے لئے علم و فضل اور تقویٰ کے سوا کوئی معیار نہیں۔ جو ہر وقت ہر مسلمان کے لئے ممکن نہیں۔
 مسجد مسلمانوں کے لئے دارالامارت ہے: حضور انور صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں اور صحابہ کے زمانے میں مساجد ہی اجتماعی، مذہبی، سیاسی اور اخلاقی امور کے لئے دارالمشورہ تھیں اور مخلصانہ حل کا ذریعہ۔ اس لئے ہر مسلمان کا بغیر سستی اور بہانہ کے شرکت ضروری سمجھتا تھا۔

انسانی زندگی پر نماز کے اثرات

انسانی زندگی گزارنے کے طریقے

- 1- ذاتی تجربات و مشاہدات پر: مجھے آج کل کے ترقی یافتہ متقدم ممالک کی زندگی انتہائی رنج و الم اور بے اطمینانی میں گزر رہی ہے۔

اگرچہ انہوں نے مادی طور پر محنت و ایجادات سے دنیا کو بے انتہا سہولتیں دیں لیکن ان کی بہار چمن کے چند پھولوں تک محدود ہے اور سارا باغ خزاں آشنا اور استبداد کے آہنی پنجوں میں جکڑا ہوا ہے اور لوگ بیماروں کو ترس رہے ہیں۔

باوجود پولیس فوج، سی آئی ڈی، عدالت، انٹرنس، حفاظتی آلات کے سکون نصیب نہیں۔ دنیا جہنم زار بنتی جا رہی ہے۔

یہ ہے خود پسند زندگی کا انجام کہ انسان، انسان کا دشمن ہے اور بے دریغ خون بہا رہا ہے۔ (از نماز کی اہمیت باسط قریشی)

- 2- زندگی کا دوسرا طریقہ: خدا پسند زندگی کو جو انسانی ناقص تجربات پر نہیں بلکہ وہ رب قدیر کا عطا کردہ ہے جو انسانی فطرت سے بخوبی واقف

ہے بندوں پر نہایت شفیق بھلا ایسی زندگی کے طریقوں میں کہیں جھول آ سکتا ہی۔ اسی نظام حیات کا ایک اہم آرڈر نماز ہے۔

نماز کی اہمیت: نماز کی اہمیت کا اندازہ اس بھی لگایا جاسکتا ہے کہ اسلام کے دوسرے احکام تو وحی کے ذریعہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم پر نازل ہوئے لیکن نماز ہی ایک ایسا حکم ہے جسے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو عرش پر بلا کر Personal Interview شخصی ملاقات میں خداوند تعالیٰ نے اس امت محمدیہ کو جو خاص تحفہ عطا فرمایا ہے وہ کتنا خاص اور قیمتی نہ ہو گا۔

تحفہ کا اہمیت: اور اس کا لزوم نماز قائم کرنے کی قرآن و حدیث میں بے انتہا تاکید کی گئی ہے چنانچہ رسالت مآب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ایمان اور کفر کے درمیان صرف نماز کا فرق ہے۔ (مسلم)

فرمایا جس نے جان بوجھ کر فرض نمازیں چھوڑ دیں اللہ اور رسول اس سے بری الذمہ ہیں۔

نماز ایک عملی پروگرام ہے جو انسانی فطرت کو سامنے رکھ کر ترتیب دیا گیا ہے۔
جسے دنیا کی تباہ کاریوں کے خطرات:

- 1- عزت و کامیابی صرف مال میں سمجھتا ہے۔ اس لئے اپنے نفس کا بندہ بن جاتا ہے۔
- 2- ایسے آدمی سے خیر کی امید نہیں ہوتی۔ اس لئے وہ ہر قسم کے ظلم و ستم اور حرام و حلال کی سرحدیں پار کر لیتا ہے۔
- 3- جس بستی یا شہر میں ایسے خود غرض ہوں وہاں کے حالات بد سے بدتر ہو جاتے ہیں اور پوری سوسائٹی بے چینی کا شکار ہو جاتی ہے۔
- 4- ایسے غیر یقینی Uncertainty Condition حالات سے دوچار ہو جاتا ہے کہ جس میں بے چینی اور پریشانی لگی رہتی ہے۔

بے دینی کے نتائج: قرآن حکیم نے انسان کو اشرف مخلوق ہونے سے نوازا ہے۔ اس لئے اس کی بے عملی اور بے راہ روی کو اسفل اور پست ترین قرار دیا گیا مگر عمل کا اختیار دے کر آزمایا گیا کہ فرمانبردار اور نافرمان کون ہے تاکہ ہر ایک کو اپنے اعمال کی جزا و سزا ملے۔

- 1- **زندگی میں نماز کے اثرات:** ایمان و عقیدہ کے بعد اہل اسلام کو سب سے بڑی نعت نماز دی گئی ہے جو زندگی کو خوشگوار بنانے اور اس کے پیچیدہ مسائل کو حل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

نماز کے چند عظیم الشان فوائد

1- ترقی ایمان اور اس کی حفاظت: جیسے ہی موذن نے ندا دی نمازی فوری سب کا روبرو چھوڑ کر دنیا سے منہ موڑ کر دربار خداوندی میں حاضر ہو جاتا ہے۔

نمازی اپنی پوری تمنا و حاجتوں کو اسی ایک ذات سے وابستہ کرتا ہے۔ وہ قرآنی آیات کو سن کر تحلیلات الہی سے اپنے سینے کو منور کرتا ہے اور اس حال میں اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرتا ہے اور عالم بالا سے اس پر آخرت کے حالات منکشف ہوتے ہیں۔ یہ اس امتی کا ”معراج“ ہے۔

نماز سے اس کا یقین اسباب سے ہٹ کر مسبب پر جم جاتا ہے۔ راستہ چلنے کے لئے روشنی درکار ہے۔ اس لئے روشنی والوں کے پیچھے ہوں لیں۔ جن کو اللہ نے انعامات سے سرفراز فرمایا ہے۔

2- نماز کا دوسرا فائدہ: زندگی میں کنٹرول کہ نماز بے حیائی اور ناشائستہ کاموں سے روکتی ہے کہ نمازی کھلا کر ایسے رب کرم کی کیسے تاثر فرمائی کروں؟

3- تیسرا فائدہ: حالات کا سدھر جانا، چوری اور دھوکا دہی تو بڑی بات ہے معمولی بددیانتی بھی نہیں کر سکتا کہ خدا کے پاک اسلام پر دھبہ نہ آنے پائے۔

4- زندگی پر سکون: ہر حال میں شکوہ و شکایت کے بجائے وہ اللہ کے فیصلہ پر راضی رہتا ہے۔ مصیبتوں کو عارضی بلکہ ان پر ثواب کی امید رکھتا ہے۔ چوبیس گھنٹہ کا یہ پروگرام جو منسلک رہتا ہے۔ نمازی میں ایسی تبدیلی نہیں لاسکتا۔ جو اس کے سکون کو ملیا میٹ کر دے۔

5- نماز کا پانچواں فائدہ: معاشرت و معاملات کا درست ہو جانا، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ہر بات پر مالک کی طرف سے یہ یقین دہانی موجود ہے جو زندگی کے ہر موڑ پر ان کی اطاعت کرے گا۔ ان کے لئے حیات طیبہ (پاک زندگی) عطا کی جائے گی۔

6- نماز کا چھٹا فائدہ: ماضی اور حال اور مستقبل پر نظر کہ کہیں انجام سے بے خبر ہو کر گمراہی کے راستہ پر نہ چل پڑے۔ اس لئے نماز اس کو ہر زمانہ

کا پتہ دیتی ہے کہ بالآخر ”روز جزاء“ تمہارے سامنے ہے۔ ان ریکارڈ پر نظر رکھنا انسان کی عبرت پذیری کے لئے بے حد اہم ہے۔

نماز سے جذبات کی حفاظت: قرآنی آیات میں ان لوگوں کا حال جو باایمان رہے اور عافیت کی رغبت دلاتے رہے۔ اس دنیاوی حرص و تمنا سے دور اطاعت والی زندگی گزارتے رہے انہیں ہزار درجہ ثواب کے وعدہ الہی انہیں ہمیشہ پر امید اور کارکردہ بنا رکھتا ہے۔

نماز کا ساتواں فائدہ: اللہ سے تعلق کا راست معاملہ۔ نماز ایک طاقتور براؤ کاسٹ ہے جو خدا سے قریب کر دیتا ہے۔ بندہ براہ راست مالک سے ہم کلام ہو کر اپنا دکھڑا سناٹا ہے اور رحمن و رحیم کے دامن عافیت میں سکون کی لذت حاصل کرتا ہے۔ خود رسول اکرم ﷺ اور تمام انبیاء و صالحین نے ہمیشہ اپنے تمام مصائب کا حل سجدہ بندگی ہی میں پایا ہے۔

نماز اور اجتماعیت: انفرادیت انسانی زندگی کی موت ہے۔ اس پر خود غرضی اور شیطان مسلط رہتا ہے جو بھیڑیا بن کر اس بکری کی طرح اس کو اچک لیتا ہے جو ریوڑ سے الگ ہو جاتی ہے۔

فرد قائم ربط ملت سے ہے تما کچھ نہیں
موج ہے دریا میں اور بیرون دریا کچھ نہیں
اس لئے اللہ تعالیٰ نے نماز میں تمام طبقوں کا لے، گورے افراد، امیر، غریب، دہی، پردہسی میں اتحاد اور اجتماعیت کو مضبوط، بلاغرض متحد فرمادیا کہ غیر مسلم بھی اس عملی روح پرور منظر کو دیکھ کر اسلام کی حقانیت کے قائل ہو جاتے ہیں۔

نماز کے ساتھ زکوٰۃ کا ربط: انسان آج مادیت کی جن منازل پر پہنچا ہے اس میں اونچ انسان ہمدردی اور مساوات و اخوت کے خلاف ہے۔ جس کے نتیجہ میں فاقہ کش اپنی پریشانیوں کو دور کرنے میں ایک نئی مصیبت کا شکار بن جاتے ہیں اور ”فساد“ برپا ہو جاتے ہیں۔

ہولناکی سے نجات: اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو اس ”فساد“ سے بچانے کے لئے اس کے راس المال پر سال گزرنے پر ڈھائی فیصد (چالیس پر ایک روپیہ) غریب حاجت مندوں کو دینا فرض کیا ہے کہ غریبوں اور حاجت مندوں کو تلاش کر کے لازماً ادا کر دے ورنہ اس کا وہ مال حساب کے دن سانپ بن کر ڈستار ہے گا۔ اس لئے حکیم مطلق نے نماز

کے نسخہ کے روحانی نسخہ کے ساتھ اپنے عزیز بندوں کی معاشی پستی کا علاج زکوٰۃ کے حکم سے فرمادیا بلکہ اس حد تک امداد کی تاکید کی کہ پڑوس میں کوئی بھوکا رہے تو وہاں کے مالدار کی بخشش خطرہ میں ہوتی ہے۔

نمازی کا بنیادی فریضہ: نیکیوں کی دعوت۔ کوئی دعوت بے اثر نہیں رہتی۔ صحبتوں کا اثر ضرور ہوتا ہے۔ آپسی میل جول سے محبت بڑھتی ہے۔ آپس میں مسکرا کر ملنے کی سنت نبویؐ بے لوث خیر خواہی کا یقین، خدمت خلق کا پاک جذبہ جو گہڑے ہوئے ماحول پر جو اللہ کے نور کو اپنی پھونکوں سے بجھانا چاہتے ہیں۔ تائید الہی کی بدولت نہ صرف گمراہوں تک دین کی بات پہنچتی ہے بلکہ خود مسلمانوں میں دین اور ایمان کی ترقی ہوتی رہتی ہے۔

نماز نفسیاتی امراض کا علاج بین الاقوامی ماہرین نفسیات کی کانفرنس (متحدہ امریکہ میں تجربات)

چودہ سو سال کا ایک طویل عرصہ گزر جانے کے بعد آہستہ آہستہ اسلام کی حقانیت کا اعتراف اور اس کی بتائی ہوئی ایک ایک چیز پر ریسرچ گاہوں میں تفتیش و تحقیق کی جارہی ہے۔ اس کی ایک ایک جزئیات کی صحت پر مقرر تصدیق ثبت ہو رہی ہے۔

ابھی حال ہی میں اس بات کا تازہ انکشاف ہوا ہے کہ ”نفسیاتی“ امراض کے علاج کے لئے بہترین طریقہ علاج ”نماز“ ہے۔ ماہرین نفسیات اس بات پر عرصہ دراز سے غور و فکر اور تحقیق کر رہے تھے۔ اب انہوں نے اس مرض کا راز اور اس کا علاج معلوم کر لیا ہے۔ یہ ایک چودہ سو سال قبل سے نماز ہی وہ عبادت ہے جو مسلمان کو دوسروں سے ممتاز کر دیتی ہے۔

نفسیاتی ماہرین کی کانفرنس: قاہرہ میں ماہرین نفسیات کی ایک عظیم کانفرنس ہوئی۔ جس میں عرب اور یورپین مندوبین شریک ہوئے تھے۔

اس کانفرنس میں خصوصاً اس بات پر ہی لوگوں کا اتفاق رہا کہ کم از کم نفسیاتی بیماریوں کے ازالہ کے لئے نماز سے بہتر اور کوئی طریقہ علاج ناممکن ہے۔ سعودی وزارت صحت کے ڈائریکٹر ڈاکٹر اسامہ محمد راضی نے ایک مقالہ پیش کیا۔ جس میں انہوں نے ثابت کیا کہ نفسیاتی امراض کا سب سے بہترین اور کامیاب علاج ”نماز“ ہے۔ جس سے دل بھی مطمئن ہوتا ہے اور یہ بات تجربہ و

مشاہدہ سے بھی ثابت ہوتی ہے۔

متحدہ امریکہ میں تجربات: کیونکہ متحدہ امریکہ میں نفسیاتی بیماریوں کے علاج کے لئے وہاں کے اسلامی اداروں کی جانب سے جو سنٹر قائم ہیں اور

جس کا انہوں نے تجربہ کیا ہے۔ وہ یہی اسلامی طریقہ نماز ہی ہے۔ اس لئے مغربی ممالک میں امن و سکون کے متلاشی زندگیوں سے اکتا جانے والے لوگ جوق در جوق حلقہ اسلام میں داخل ہو رہے ہیں اور اطمینان و سکون کے خوشگوار نتائج اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔

دل اور نفس کے مریض: مقالہ نگار آگے یہ بھی لکھتے ہیں کہ نیویارک کی ایک جیل میں پندرہ سو قیدی تھے۔ جن میں اکثر دل اور نفس کے مریض

تھے۔ ان کے معالجین مرض کے ازالہ کے لئے تمام قسم کے طریقہ علاج کو استعمال کرنے کے بعد بھی ناکام رہے بالآخر انہوں نے فلسفہ نماز کو آزمایا اور اس میں وہ کامیاب رہے اور تجربہ اور مشاہدہ کے بعد وہ اس بات پر ایمان لے آئے اور ان کے دل و دماغ نے اس بات کی تصدیق بھی کی کہ اس دنیا کا پیدا کرنے والا ضرور ہے۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد جس میں وہ کئی مہینے سے غور و فکر کر رہے تھے۔ اس نتیجہ پر پہنچے کہ نماز بندے اور خدا کے درمیان نقطہ وصل بنتی ہے۔ آگے ان کو اس نقطے کی بھی نشاندہی ہوتی ہے کہ عصر حاضر کی تمام مشکلات اور نفسیاتی بغض و عداوت سے نماز ہی نجات دلاتی ہے۔

ڈاکٹر اسامہ راضی آگے لکھتے ہیں کہ جب ہم اپنے ان قیدیوں پر نماز کے ذریعہ علاج کو آزمایا جو عرصہ دراز سے بند کوٹھریوں میں رہتے رہتے دل کے مریض ہو گئے۔ ہم نے خود ان کو جمع کیا اور سب کے ساتھ نماز باجماعت ادا کرنے اور نماز میں خشوع اور خضوع کا حد سے زیادہ اہتمام کیا کہ جس کا خود نماز میں خدا کی طرف سے تقاضا بھی ہے۔ تو یہی قیدی اب پنج وقتہ نماز کے عادی بن گئے اور ڈھائی سال کے قلیل عرصہ میں پندرہ سو قیدیوں کو اللہ رب العزت نے شفا بخشی۔ جس میں تقریباً آٹھ سو قیدی جو غیر مسلم تھے اس روحانی منظر کا مشاہدہ کر لینے کے بعد حلقہ اسلام میں داخل ہو گئے۔

مقالہ نگار قیدیوں کی مدد سرائی کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ان کی شفاء ارکان اسلام ہی کے ذریعہ ہوئی۔ یہاں تک کہ ان کے ایمان کی پختگی اس درجہ پہنچ گئی کہ انہوں نے زکوٰۃ کو جمع کرنا شروع کیا اور اس کے ذریعہ غریبوں اور مستحق لوگوں کی امداد کی اور ساتھ ہی ساتھ مسجد تعمیر کے لئے بھی روپیہ اکٹھا کیا اور نیویارک میں ایک عالی شان مسجد بنائی۔

آگے چل کر ڈاکٹر اسامہ راضی لکھتے ہیں کہ اب ہماری کوشش ہے کہ کسی طرح یہ تجزیہ سعودی عرب کے سرکاری ہسپتالوں میں ہو تاکہ اس قسم کے تمام مریضوں کا علاج ہو سکے۔

بحث میں حصہ لیتے ہوئے دوسرے مقالہ نگار مصری وزارت صحت کے شعبہ نفسیات کے مشیر کار ڈاکٹر یوسف خلیل لکھتے ہیں کہ نماز تمام عصبی اور نفسیاتی بیماریوں سے بچنے کا واحد ذریعہ اور مکمل علاج ہے۔ جو اللہ تعالیٰ نے پیدا کیا ہے۔ نفس کو اور روح کو وہ بہتر طریقہ سے جانتا ہے کہ نفس کی اصلاح کس طرح ہوگی جیسا کہ ارشاد ربانی ہے:

ترجمہ: اور قسم ہے انسان کی جان کی اور اس ذات کی جس نے اس کو درست بنایا۔ پھر اس کی بدکرداری اور پرہیزگاری دونوں باتوں کا اس کو القاء کیا اور نفس کی حقیقت بتا دینے کے بعد اللہ نے ہمیں حکم دیا ہے کہ ہم اس کی اصلاح کریں اور اس کو گناہوں سے پاک رکھیں اور اس کو تمام امراض ظاہری و باطنی سے بچائیں۔ جیسا کہ دوسری جگہ ارشاد خداوندی ہے۔ (ترجمہ) یقیناً وہ کامیاب ہو گیا جس نے نفس کو پاک کر لیا اور وہ نامراد ہوا جس نے اس کو فحور میں دبا دیا۔ اب جو کہ حکم خداوندی ہے نفس کی پاکی کا تو ہم کیوں نہیں ایسے پروگرام منعقد کریں جس سے لوگوں کو تزکیہ نفس ہو۔ جیسا کہ ارشاد باری ہے قد افلح من تزکی

و ذکر اسمہ ربہ فصلی (اعلیٰ 88-15)

غرض یہ کہ وضو، نماز، توبہ، قرآن کی تلاوت وغیرہ ہر ایک چیز کی حکمت پر بالغ نظر اور مدبرانہ جائزہ لیں تو معلوم ہو گا کہ خود وضو بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔ وضو میں بے پناہ فوائد مضمر ہیں۔ اسی طرح نماز اور توبہ کا بھی حال ہے۔ ایسے ہی قرآن کی تلاوت اس طرح کی جائے کہ اس کے حرفوں کی صحیح ادائیگی مخرج اور قواعد کی رعایت بھی ہو۔ یہ تمام کے تمام علاج کے طریقے ہیں۔ جو نفس اور روح کے درجات عالیہ کا سبب بنتا ہے اور یہ بات خود قرآن شریف کی آیت سے ثابت ہوتی ہے۔ (سورۃ معارج 7 آیت 19 تا 22)

ترجمہ: بے شک انسان کم ہمت پیدا ہوا ہے۔ جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو حد اباحت سے زیادہ جزع و فزع کرنے لگتا ہے اور اس کو فارغ الہابی ہو تو حقوق ضروریہ سے بخل کرنے لگتا ہے مگر وہ نمازی یعنی مومن جو اپنی نماز پر برابر توجہ رکھتے ہیں۔

مطلب یہ کہ جو شخص پابند نماز ہوتا ہے۔ اس سے نفس کی ساری غفلتیں دور ہوتی ہیں۔ نیز جو شخص نماز کا پابند ہو وہ نفس کا بہتر منتظم ہے۔ اس کے معاملات اچھے ہوتے ہیں اور اس کے درجے بلند ہوتے ہیں اور وہ دوسروں پر فوقیت لے جاتا ہے ارشاد باری ہے۔ (ترجمہ) بے شک نماز اپنی وضع کے اعتبار سے بے حیائی اور شائستہ کاموں سے روکتی ہے۔

یوگا ایک طریقہ علاج

پروفیسر ڈاکٹر سکندر حسین جنہوں نے وسنا یوگا ریسرچ انسٹی ٹیوٹ سکندر آباد کا کافی قریب سے گہرا مطالعہ کیا ہے، اپنے مضمون میں لکھتے ہیں کہ یوگا عام طور پر صرف ایک طریقہ ورزش سمجھا جاتا ہے حالانکہ درحقیقت یہ ایک طرز عبادت ایک روحانی فلسفہ اور ایک طریق علاج بھی ہے۔ یہ قدیم ہندو ازم (Hindu-ism) کے چھ مستند مذہبی نظاموں سے ایک ہے۔ ایک راسخ العقیدہ ہندو اسے نتائج کی زنجیروں سے آزاد ہونے کا ایک طریقہ سمجھتے ہیں۔ تو صوفی سنت اسے روح حیوانی (جیو آتما) کے روح آفاقی (پرا آتما) میں ضم ہونے کا راستہ یقین کرتے ہیں۔ عام لوگوں میں بعض اسے جسمانی بیماریوں کا علاج تصور کرتے ہیں تو دوسرے اسے دولت کی دیوی کو رام کرنے کا حربہ خیال کرتے ہیں۔

یوگا کی قدیم ترین کتاب "یوگا سوتر" جسے پٹنجلی (Patanjali) نے (تیسری صدی ق م) میں مرتب کیا تھا۔ اس کتاب میں یوگا کی فلاسفی سمجھانے کے لئے محاوروں، دوہوں اور تشبیہوں کا سارا لیا گیا ہے۔ جنہیں (سوترا) کہا جاتا ہے۔ سوترا کے لفظی معنی دھاگے کے ہیں۔ پٹنجلی نے یوگا کو ایک دماغی، نرودھ قرار دیا ہے۔ جو خیالات کو بہکنے سے روکتا ہے۔ نرودھ ایک سنسکرت لفظ ہے جس کے معنی ہیں، قابو میں رکھنا یا تجدید عائد کرنا ہے۔

یوگا کی کئی قسمیں ہیں: "بیگمتی یوگا" خدا سے محبت اور اس پر یقین بڑھانے کو کہا جاتا ہے۔ دھیان یوگا اپنے دماغ کو پوری طرح خضوع خضوع کے

ساتھ خدا کی طرف رجوع کرنے کو کہتے ہیں۔ اسی طرح کرما یوگا (نیک اور خیراتی کاموں کے ذریعہ) کرما یوگا (مذہبی عبادات کے ذریعہ) اور جنام یوگا (مذہبی علوم کے ذریعہ) جادو ٹونے کے ذریعہ انسان فوق البشر قوتوں کو حاصل کر سکتا ہے۔ یوگا کے ان تمام طریقوں میں سے اعلیٰ و ارفع راجہ یوگا ہے جو دراصل نفسیاتی، علمی اور دماغی صلاحیتوں کے ذریعہ روحانی کمال حاصل کرنے کا راستہ ہے۔ اسے بعض وقت راجہ دھیراج یوگا یعنی یوگاؤں کا شہنشاہ بھی کہا جاتا ہے۔

میتھا یوگا دراصل مشہور و معروف ورزشوں والی یوگا ہے جو آٹھ درجات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کی شروعات جسمانی اور روحانی کنٹرول کے مختلف ذریعہ سے ہوتی ہے۔

ابتداء میں انسان کو تربیت دی جاتی ہے کہ وہ انتہائی دشوار کن اور نامساعد حالات میں بھی اپنے جذبات پر قابو رکھے، غصہ، نفرت، حسد اور انتقام جیسی خصلتوں کو مکمل طور پر نکال پھینکے۔ مہابھارت کی رو سے وہ انسان احق ہے جو سمجھتا ہے کہ غصہ اور فخر بڑے پن کی

علامت ہے۔ غصہ ور، دراصل انسان نہیں بلکہ زنجیروں میں بندھا ہوا ایک قیدی ہے۔ اس عظیم ترین اخلاقی تعلیم سے شروع ہونے والی یوگا عجیب و غریب کرتیوں اور شخصی ورزشوں (Respiratory Exercises) سے گزرتی ہوئی انسان کو اس درجہ تک پہنچانے کی کوشش کرتی ہے جسے ”ساوھی“ کہا جاتا ہے۔ اس انتہائی درجہ پر یوگی کو اپنے جسم اور روح پر اتنا کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے کہ وہ مافوق الفطرت قوتوں کا حامل بن جاتا ہے۔ وہ کئی کئی دن تک زمین میں بغیر سانس اور غذا کے زندہ سلامت دفن رہ سکتا ہے وہ ماضی اور مستقبل میں جھانکنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لوگوں کی نظروں سے غائب ہو سکتا ہے۔ ہواؤں میں اڑنے اور پانی پر چلنے کی قدرت حاصل کر لیتا ہے لیکن درحقیقت یہ یوگا کی اصلی منزل نہیں بلکہ، تنہلی کا کنا ہے کہ اگر یوگی ان بے کار مشغلوں میں پھنس جائے تو وہ نجات کی دوڑ میں ہار جائے گا تو تنہلی کے الفاظ میں ساوھی کا درجہ اتنا بلند ہے کہ خود خداؤں کو حسد پیدا ہو جاتا ہے اور وہ یوگی کی جنت کو شہوت انگیز فضاؤں کی طرف دعوت دینے لگتے ہیں۔ تاکہ اس کے تمام اعمال برباد ہو جائیں۔ ”ہتھیابوگا“ کے ان درجات کی دوران یوگی کو کئی قسم کی ورزشوں پر عبور حاصل کرنا پڑتا ہے۔ جنہیں یوگی کی اصطلاح میں ”آسن“ کہا جاتا ہے۔ یوگاؤں میں 84 سے زائد آسنوں کا ذکر ملتا ہے لیکن ان میں سے تقریباً ایک درجن آسن عام طور پر لکھائے جاتے ہیں۔ دس سال سے کم عمر اور ساٹھ سال کی عمر سے زائد مرد والوں کو عموماً یوگا نہیں کروائی جاتی۔ یوگا کے لئے وقت کی کوئی قید نہیں لیکن عام طور پر صبح اور عشاء کے اوقات بہتر سمجھے جاتے ہیں۔ یوگا کے لئے خاموش اور پر فضاء مقام کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ آسن کے دوران یوگی کبھی سر کے بل کھڑا ہوتا ہے تو کبھی مردے کی طرح لیٹ جاتا ہے۔ کسی وقت وہ خاموش آلتی پالتی لگائے بیٹھا ہو جاتا ہے اور کبھی زبان نکالے نظر آتا ہے۔ اس کے کسی پوز کو کنٹرول سے تشبیہ دی جاتی ہے تو کسی انداز کو، کوبرا سانپ سے موسوم کیا جاتا ہے۔

موجودہ دور میں یوگا کے مختلف پوزوں کو جو اہمیت دی جا رہی ہے وہ پہلے کبھی نہیں تھی۔ خود تنہلی کا نقطہ نظریہ تھا۔ یوگی آسن کے ذریعہ صرف ایک آرام دہ نشست حاصل کرے۔ گیتا کے الفاظ میں یوگی ایک پاک جگہ کا انتخاب کرتا ہے۔ اس پر گھاس پھیلا کر بہن کی کھال بچھاتا ہے۔ اس کی نشست نہ تو بہت بلند ہوتی ہے نہ بہت پست۔ وہ اس طرح بیٹھتا ہے کہ اس کا جسم گردن اور سر بالکل سیدھے ہوتے ہیں۔ اس کی نظر ناک کی نوک پر جمی ہوتی ہے کہ اس کا جسم گردن اور سر بالکل سیدھے ہوتے ہیں۔ جسمانی یوگا کی انہیں ورزشوں میں سے بعض کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ مختلف امراض کا شافی علان ہیں۔ بلند پریش، موہیا بند، ذیابیطس،

وہ، گنٹھیا جیسی بیماریوں میں یوگا کی افادیت پر متضاد نقاط نظریات موجود ہیں۔ ہندوستان کے علاوہ بیرونی ممالک میں بھی اس قسم کی چند ورزشوں کو طریقہ علاج کے طور پر استعمال کرنے کے امکانات کا جائزہ لیا جا رہا ہے اور زور و شور سے ان پر ریسرچ جاری ہے۔ آج کے سائنسی دور میں انسان سکون حاصل کرنے اور مختلف امراض کے علاج کے لئے دواؤں کے بجائے روحانی اور فطری اقدار کی طرف واپس ہو رہا ہے۔

نماز سے یوگا کا تقابلی مطالعہ

یوں تو نماز تمام عبادتوں کی سردار اور حکم ربی ہے۔ اس کی ہر وضع میں عبادتوں کی ممکنہ تمام فطری شکلیں اس میں سمودی گئی ہیں۔ کھڑے رہنے بھٹکنے، نیم دراز سجدہ کرنے اور بیٹھنے غرض ہر وضع میں سلیقہ سے مالک کو یاد کرنے کا مفہوم متخلل موجود ہوتا ہے۔ پھر یاد کے لئے بھی مقررہ ضابطہ Proforma مقرر کر دیا گیا ہے۔ خاموشی سے اور کبھی کبھار آواز سے ایسے مقررہ الفاظ پر کنٹرول (قرأت) کے ساتھ آداب اور رقت سے اس کی ادائی جس کے اثرات پڑھنے والے کے دل و دماغ پر ضرور ہوا کرتے ہیں۔ یہ امور داخل نماز ہیں۔

ذاتی جسم کے ساتھ باقی رہنے والی روح میں اعصاب و تخیلات کے ذریعہ فرحت و تازگی پہنچائی جاتی ہے۔ لیکن جسم کا حق بھی حسب ضرورت ضرور ادا کیا جاتا رہتا ہے۔ غرض کہ جسم اور روح میں توازن صحت کا بہترین ذریعہ ”نماز“ ہے۔

ماخذات: ”یوگا“ کا ماخذ چند قدیم خدا رسیدہ رشی اور منست بابا ہیں جنہوں نے دنیا کی ہماہمی سے الگ ہو کر خالق کی طرف خاموشی دھیان اور گیان کے لئے چند طریقہ اختیار فرمائے تھے۔ جن کو بالغ مرد ہی ایک خاص عمر تک کر سکتے ہیں۔

لیکن ”نماز“ رب کا حکم اور مقرر کردہ طریقہ عبادت ہے جس میں کسی بشری مرضی کو دخل نہیں ہے۔

جمناسٹکس یوگا اور نماز میں فرق مشاہدات

نماز کے معنی پرستش اور عجز و عاجزی کے ہیں: ڈاکٹر آر۔ سی۔ ورما (ایف، آر۔ سی۔ ایس۔ انگلینڈ) ڈاکٹر ہری

اوم یوگا کیندرا، اندور (ایم۔ ڈی) جو لوگ یوگا کی مشق کرتے ہیں اور عام آدمی بھی یقین کرتا ہے کہ ”یوگا“ آسمان میں جسم اور روح کو قوی کرنے کی خواہش پائی جاتی ہے۔ ان کا باہمی فرق

ان دونوں قسم کی سائنٹیفک توجیہ ہی سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔
 ”لوگ آنا“ اور جناسک سے مقابلہ جس کو ڈاکٹر ورمانے پیش کیا ہے۔ ہم نے ایک کالم کے اضافہ سے ”نماز سے ان دونوں کا فرق واضح کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تاکہ ان تمام کے حسن قبح پر ایک نظر قارئین پر واضح ہو سکیں۔

یوگ آنا	جناسک	نماز
1- جسم اور ذہن کی ترقی کے لئے 1- جسم کے صرف چند حصوں کو بہتر 1- جسم کی صحت اور روح کی ترقی کے چند مستوں اور رشیوں نے وضع بنانے کے لئے جس کا ذہن پرست کم لئے اللہ تعالیٰ نے فرض قرار دیا ہے۔ کیا ہے۔ اثر پڑتا ہے چند فزیالوجسٹ نے وضع کیا ہے۔	2- یوگا سے دماغ اور جسم پر 2- دماغ غیر مستقل طور پر گھومتا رہتا 2- جسم اور روح پر مستقل اور مکرر مستقل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔	3- دماغ کے بالائی اور زیرین 3- دماغ کے اعلیٰ مراکز غیر کارکردہ 3- جسم کی زیریں و بالائی مراکز دماغی و مراکز ایک نکتہ پر مرکوز ہو جاتے جاتے ہیں۔
4- یوگ آنا نہایت آہستہ 4- جناسک کرتبی ورزشوں میں تیز 4- نماز میں اعصاب پر بہتر اور مناسب آہستہ دماغی توجہ کے ساتھ بغیر طاقت اور جھکوں کے ساتھ زیادہ اور متوازن اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اعصاب پر بار ڈالے انجام دیئے توانائی صرف نہیں ہوتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ توانائی جاتے ہیں جس کے نتیجے میں کم از کم توانائی۔	5- جسم اور ذہن کو غیر متحرک 5- مختلف وضعوں کو دہرایا جاتا ہے۔ 5- جسم اور روح کو متناوب تحریک رکھنا پڑتا ہے۔ (تحریک) 5- خشیت خوف الہی و صبر سے دی جاتی۔	6- اولاً جسم اور ذہن کو صاف 6- جسم اور ذہن کی طہارت ضروری 6- جسم کو وضو اور غسل سے اور روح رکھنا پڑتا جاتا ہے۔ نہیں۔ 6- کوسوا اللہ سے پاک رکھا جاتا ہے۔
7- اس میں عام طور پر جسم کو 7- مسلسل ورزش اور مالش جناسک 7- اس میں عام طور پر جسم کو حاصل سے پاک و صاف رکھا جاتا ہے		

ہے۔
7- خصوصی طور پر طہارت اور وضو سے لازمی طور پر جسم کو پاک رکھا جاتا ہے۔

8- جسم کے اندرونی حرکات کی 8- ذہنی تخیلات پر قابو ضروری نہیں 8- جسم کے ساتھ ساتھ ذہن کو کارساز طرف بھی جمایا جاتا ہے۔ ہے۔ ورزشی حرکات خود بخود جاری کی طرف متوجہ رکھنا ضروری ہے۔ رہتے ہیں۔

9- سلوسائیکنگ سے تشبیہ 9- تیز سائیکنگ سے تشبیہ دی جاتی 9- متوازن اور مقررہ مناسب حرکات دی جاتی ہے۔ ہے۔

10- قوت لچک اعضاء کی (الاسٹی 10- قوت تادختی بڑھتی ہے۔ 10- دونوں قوتوں یعنی اعضاء کی لچک شئی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور قوت تادختی میں اضافہ ہوتا ہے۔

11- جوڑوں کی تکلیف میں 11- جوڑوں کی تکلیف میں کمی ہوتی 11- کوئی تکلیف کا احساس نہیں۔ اضافہ ہوتا ہے۔ ہے۔

12- عضلات کی قوت میں کمی 12- قوت میں ترقی محسوس ہوتی 12- عضلات میں چستی اور ذہن میں نمایاں کمزوری یا قوت نہیں پیدا ہے۔ مرت نمایاں ہوتی ہے۔ ہوتی۔

13- دماغی قوتوں میں نمایاں 13- جسمانی قوت میں قابل لحاظ اضافہ 13- دونوں یعنی جسمانی اور دماغی قوتوں میں اضافہ

14- جسم کے متاثرہ حصوں پر 14- (ہاتھ پاؤں) پر توجہ دی جاتی 14- جسم کے تمام حصوں پر ساری توجہ زیادہ توجہ دی جاتی ہے۔ ہے۔ پڑتی ہے۔

15- طاقتوں کو جمع کیا جاتا ہے۔ 15- طاقتوں کو خرچ کیا جاتا ہے۔ 15- زیادہ جمع و معمولی خرچ

16- روزانہ کاروبار کے لئے 16- طویل آرام ضروری ہو جاتا 16- روزانہ کاروبار میں بار بار نئی طاقت اور اس کی صلاحیتوں میں ہے۔ طاقت پیدا ہوتی ہے اور سکون قلب میسر اضافہ ہوتا ہے۔

ازلہ قبض کے ورزشیں اور نماز

ان سب میں زیادہ وہ ورزشیں ہیں جن میں مخالف قسم کی وضو کے ذریعہ جسم کا توازن برقرار رکھا جاتا ہے۔ عموماً تمام ورزشوں میں سر اوپر اور ٹانگیں نیچے رہتی ہیں لیکن

جوگیوں نے ”یوگا“ تعلیمات کے ذریعہ ایسے آسن طریقے تجویز کئے ہیں۔ جن میں سر نیچے کو لھے ٹانگیں اوپر کی جانب اٹھی رہتی ہیں۔ Anti-Gravitational اس قسم کی ورزش سے تین فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

1- دیرینہ قبض: یہ شکایت عام ہے جس میں لوگوں کے معدے اور قولون آنت اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہیں۔ اس قسم کی ورزش سے معدہ اور قولون اپنی اصلی جگہ پر آ جاتے ہیں۔

2- آنتوں میں اجتماع خون کی کیفیت دور ہو جاتی ہے اس لئے کہ جب سر نیچا ہوتا ہے تو آنتوں سے خون کم ہو کر نیچے اترتا ہے اور آنتوں کے اجتماع میں قدرے کمی واقع ہوتی

3- مسلسل دباؤ احشاء شکم پر پڑتا رہتا ہے۔ اسے مخالف سمت ہٹنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے تاکہ مسلسل دباؤ سے جو اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً شکم کا بڑھ جانا اور اپنے اندرونی اعضاء کا اصلی مقام سے ہٹ جانا وغیرہ ان صورتوں میں ممکن ہے۔ شکم کے اعضاء اپنے اصل موقف پر قائم ہو جائیں۔

حالت سجدہ: (دافع قبض ورزش) مسلمانوں میں جسمانی تربیت کے لئے ایک حالت سجدہ ہے جو کہا جاتا ہے کہ یہ ایک وضع ہے۔ انکساری اور عاجزی کی۔ اللہ تعالیٰ کو یہ بے حد پسند ہے۔ اس میں طبی حیثیت سے بھی کافی فوائد وابستہ ہیں۔ علاوہ اس کے کہ احشاء بطن (پیٹ کے اندر کے اعضاء) پر اس کے عضویاتی مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دماغ، غدہ، Thyroid Gland اور سینہ میں خون کی روانی بڑھ جاتی ہے اور اس طرح ان اعضاء کے افعال میں ترقی پیدا ہوتی ہے۔ جن کی رطوبات کی زیادتی نہ صرف صحت کو بہتر بنانے کے کام آتی ہیں بلکہ ان کی بدولت بہت سی بیماریوں کی روک تھام ہو جاتی ہے جیسے حافظہ کی کمزوری، (E.N.T) کان، ناک، حلق کے امراض، پیٹ اور سینے، جگر اور گردہ کے امراض وغیرہ۔

یوگا میں احتیاط ضروری ہے: یوگا کے ”سری واسن“ کے سلسلہ میں یہ احتیاط (دارنگ) دی گئی ہے کہ ”اس ورزش میں مقدور بھر جسم پر کوئی بار نہ ہونے پائے اور ورزش کے دوران کم سے کم وقت کے ساتھ مقرر کیا جائے مثلاً آغاز (20 سیکنڈ تا 15 منٹ) کیونکہ سخت مشقت کے وقت دوران خون دماغ میں غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اس وقت اس ”سری واسن“ سر نیچے والی ورزش سے نقصان پہنچ سکے گا۔

لیکن اسلام میں ”سجدہ“ کی جو وضع ہے اس میں بھی مندرجہ بالا ”سری واسن“ سے کہیں زیادہ آسانی اور ہر وقت عمل کر سکنے کی خوبی موجود ہے اور نہ اس میں کوئی خطرہ کا اندیشہ لاحق ہوتا ہے۔ کیوں کہ اس میں نہ قوت سے دماغی شرائین پر بار پڑتا ہے کہ اس کے پھٹ جانے کا اندیشہ ہو کہ وہ مسلک ثابت ہو بلکہ اس میں احتیاط بھی ہے اور استفادہ کا کامل پہلو بھی۔ دماغ اور چرے کے پورے غدود کو معتد بہ دباؤ کے ساتھ وقفہ وقفہ سے خون ملتا ہے اور اس میں چستی اور کارکردگی کی لہریں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔

اس لئے سجدہ میں کسی اور حالت سے زیادہ دماغ کا تقذیب اور سینے اور عضلات شکم کے مسلسل دباؤ کو قدرے سکون دینے اور ان کے ربط باہمی کو ٹھیک کر لینے کا موقع حاصل ہو جاتا ہے۔

نماز میں سجدہ کی فزیالوجی: نماز کے حالت قیام میں دونوں پیروں پر پورے جسم کا وزن تقسیم ہو کر پیٹ کے عضلات کو ثارمل حالت ملتی ہے البتہ رکوع و سجود میں پیٹ کے عضلات پر چونکہ یک لخت دباؤ اور فوری ڈھیل یعنی آنتوں کی زیریں حرکت کے مخالف سمت یعنی اوھر کسی طرف دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں نیچے کی طرف آنتوں میں مسلسل دباؤ سے سکون ملتا ہے اور سامنے سینے کی جانب اور دائیں طرف جگر اور بائیں طرف طحال (تلی) پر رکوع میں اور اس سے زیادہ سجود کی حالت میں دباؤ پڑتا ہے۔ جس سے ان تمام اعضاء میں ہلکی اور موثر عصبی تحریکات پیدا ہوتی ہیں۔ ان حرکات کی بار بار تحریکات سے نظام ہضم کے دوران خون اور اخراج فضلات کی کیفیات پر باضابطگی کے اثرات مرتب ہوا کرتے ہیں۔

رفع حاجت کے لئے بیٹھنے کا اسلامی طریقہ جس کو ہم نے ”اسلام اور میڈیکل سائنس“ کے حصہ اول میں درج کیا ہے۔ اس طریقہ نشست میں احشاء غلاظ فضلہ کی آنت کے محرک مقامات پر دباؤ پڑتا ہے۔ جس سے اجابت صاف آ جاتی ہے اور ازالہ قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس سے اسلام کے دین فطرت ہونے کا ثبوت فراہم ہوتا ہے۔

نماز جنازہ

نماز جنازہ کی نیت: حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جنازہ کی نماز پڑھا کرو شاید کہ اس نماز سے تم پر غم طاری ہو اور غمگین آدمی خدا کے سامنے میں رہتا ہے اور ہر نیک کام کا استقبال کرتا ہے۔ نوبت ان اصلی للہ تعالیٰ صلوات

الجنازۃ ودعاء للمیت یعنی میں نے ارادہ کیا جنازہ کی نماز چار تکبیر کے ساتھ پڑھوں اللہ تعالیٰ کے لئے (جو میت کے لئے دعائے مغفرت ہے۔)

ترکیب نماز جنازہ: کانوں تک لے جائیں اور پھر باندھ لیں اور ثناء پڑھیں عام ثناء میں وَتَعَالَى جَدُّكَ کے بعد جَلَّ ثَنَاؤُكَ اضافہ کریں۔ (2) دوسری تکبیر میں بغیر ہاتھ اٹھائے یا سر سے اشارہ کئے نماز کے التحیات والا درود ابراہیم پڑھیں۔ (3) تیسری تکبیر میں مسنون دعائے مغفرت یہ ہے:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِحَيِّنَا وَمَيِّتِنَا وَشَاهِدِنَا وَغَائِبِنَا وَصَغِيرِنَا وَكَبِيرِنَا وَذَكَرِنَا
وَأُنْثَانَا اللَّهُمَّ مَنْ أَحْيَيْتَهُ مِنَّا فَأَحْيِهِ عَلَى الْإِسْلَامِ وَمَنْ تَوَفَّيْتَهُ مِنَّا فَتَوَفَّهُ عَلَى الْإِيمَانِ

”اے اللہ! ہمارے زندوں، مردوں، حاضر و غائب، چھوٹوں، بڑوں، مردوں اور عورتوں کی مغفرت فرما دے۔ خداوند! ہم میں سے تو جس کو زندہ رکھے۔ اس کو اسلام پر زندہ رکھ اور جس کو موت دے ایمان کے ساتھ“

اگر میت نابالغ لڑکے کی ہو تو یہ دعا پڑھی جائے:

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ لَنَا فَرْطًا وَجْعَلْهُ لَنَا أَحْرًا وَذُنْحَرًا وَجْعَلْهُ لَنَا شَافِعًا وَ مُشَفَّعًا

اے ”اللہ! تو اس لڑکے کو ہمارے لئے مغفرت کا ذریعہ بنا اور ہمارے لئے اجر اور آخرت کا ذخیرہ بنا اور ایسا سفارشی جس کی سفارش قبول کر لی جائے۔“

اگر میت نابالغ لڑکی کی ہو تو ”ہ“ کی جگہ ”ہا“ وجعلہا لگادیں۔

جنازہ سے سبق آموزی و عبرت پذیری: انہام کو بھی تصور میں لائے کہ جس طرح ہم آج دوسرے کو زمین کے حوالے کرنے جا رہے ہیں، ٹھیک اسی طرح ایک دن دوسرے لوگ مجھ کو بھی اسی طرح لے جائیں گے۔ اس غم و فکر کے نتیجہ میں کم از کم اتنے وقت آخرت کو تصور میں سوچنے کی سعادت حاصل کریں گے۔ دنیا کی محبت اور الجھنوں سے دل برداشتگی کرتے رہیں گے۔

قبرستان میں پڑھنے کی دعائیں: نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے زیارت قبور کے وقت یہ دعا فرمائی ہے:

الْإِسْلَامَ عَلَيْكُمْ دَارَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ وَإِنَّا إِنشَاءَ اللَّهُ بَكُمْ لَاحِقُونَ
 ”تم پر سلامتی ہو اے قوم مومن کے گھر والو! اور انشاء اللہ ہم تم سے ملنے والے

ہیں۔“

نماز اور مروجہ ورزشیں (فزیکل تھراپی)

(Physio- Therapy)

صحت کے لئے ورزش کی اہمیت سے ہر شخص واقف ہے۔ نماز میں تمام اعضاء کی مکمل ورزش ہوتی ہے۔ اس ورزش سے آدمی پہلوان نہیں بنتا اور نماز کا مقصد بھی آدمی کو پہلوان بنانا نہیں ہے لیکن صحت قائم رکھنے اور روزمرہ کاموں کو جوش اور رغبت سے انجام دینے کے لئے یہ بہت کافی ہے۔ نماز میں جو ورزش ہوتی ہے اس کو مروجہ ورزشوں پر (چاہے وہ ہندوستانی ورزش ہو جیسے ڈنڈ، بینٹک، انگریزی ورزش ہو جیسے ڈمبرلز، جمنائٹک یا یوگا وغیرہ) کئی حیثیتوں سے نماز کو برتری حاصل ہے۔ چند خصوصیات اس طرح ہیں:

1- جسمانی ورزش کے مروجہ طریقے پر جو مشقت ہوتی ہے۔ ان طریقوں میں عام طور پر 500 (800) کیلوریز Calories طاقت خرچ ہوتی ہے۔ ان ورزشوں کے بعد آدمی خود کو تھکا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اس کے برخلاف نماز میں جو ورزش ہوتی ہے اس سے تھکن ہوتا تو دور کی بات ہے ایک طرح کی فرحت کا خوشگوار احساس ہوتا ہے۔ نماز کا مکمل یہ ہے کہ اس سے طاقت خرچ کئے بغیر جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

2- عام ورزش، جسم کے صرف چند حصوں کو طاقتور بناتی ہیں جیسے سینہ، بازو وغیرہ نماز میں جو جسمانی حرکات رکھی گئی ہیں وہ اس قدر مکمل ہیں کہ ان سے تمام اعضاء، رگ اور پٹے مضبوط ہوتے ہیں۔ سر سے پیر تک ہر عضو کی ورزش ہوتی ہے۔

3- جسمانی ورزش کے مروجہ طریقوں میں ایک حالت سے دوسری حالت میں تیزی اور پھرتی سے جانا ہوتا ہے۔ اس سے اعصاب Nerves پر بار پڑتا ہے۔ نماز کے ارکان آہستگی سے ادا کئے جاتے ہیں۔ ایک حالت سے دوسری حالت میں جھنجھنے کے بعد تھوڑی دیر اطمینان سے ٹھہرنا ضروری ہوتا ہے۔ نماز سے اعصاب پر کوئی بار نہیں پڑتا نہ سانس کی رفتار تیز تیز ہوتی ہے۔ یہ ورزش ہے جسے پچہ، بوڑھا، عورت، مرد، تندرست، بیمار ہر کوئی ادا کر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ حاملہ عورتیں عین زچگی تک بھی نماز پڑھ سکتی ہیں لیکن مروجہ جسمانی ورزشوں اور یوگا میں یہ

صورت نہیں۔ یوگا میں ایک آسن ہے جس کو سرشاسنا آسن Sirshasana کہا جاتا ہے۔ یہ آسن یوگا میں شہنشاہ کا درجہ رکھتا ہے لیکن یوگا کے ماہرین کئی لوگوں کو اس آسن سے منع کرتے ہیں۔ دل کے اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض، بڑی عمر کے لوگ اور حاملہ عورتیں یہ آسن نہیں کر سکتے۔ یوگا میں کئی آسن ایسے ہیں جن کو ہرنیا Hernia، ہیپٹک السر Peptic Ulcer اور ٹیوبرکلو سس Tuberculosis کے مریض نہیں کر سکتے۔ یہی حال دوسری ورزشوں اور جمناسٹک کا ہے۔

4- موجودہ دور کا انسان بہت مصروف ہے۔ ورزش کے لئے علیحدہ وقت نکالنا اس کے لئے مشکل مسئلہ ہے۔ نماز میں عبادت کے ساتھ ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ علیحدہ وقت نکالنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ آم کے آم گھٹلیوں کے دام والی مثل ہے۔

5- فرض نماز کے لئے مسجد جانے سے شلٹائی بھی ہو جاتی ہے۔ جو بجائے خود بہترین ورزش ہے۔ وقفوں وقفوں سے ایسی شلٹائی ہوتی ہے کہ جسم پر بالکل بار نہیں پڑتا زیادہ وقت بھی خرچ نہیں ہوتا اور شلٹائی کے بے شمار فائدے مفت حاصل ہوتے ہیں۔ دوسری ورزشیں زیادہ تر بند مقامات پر کی جاتی ہیں۔ شلٹائی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

6- نماز کے لئے بار بار رہنمائی کی ضرورت نہیں ہے۔ چند سادہ سے افعال ہیں۔ جن کو ایک دفعہ اچھی طرح سمجھ لینا کافی ہے۔ صرف چار حالتوں (قیام، رکوع، سجدہ، قعدہ) میں تمام اعضاء کی مکمل ورزش کا اہتمام ہے۔ دریا کو کوزہ میں بند کرنے کی مثل پوری طرح صادق آتی ہے۔ دوسری ورزشوں اور یوگا کے طریقے پیچیدہ ہیں۔ جن کی صحیح ادائی کے لئے ہر وقت کسی ماہر کی رہنمائی ضروری ہے۔

7- مروجہ ورزشیں صرف جسم سے ادا کی جاتی ہیں۔ نماز پورے وجود سے ادا کی جاتی ہے۔ نماز میں دل و دماغ بھی پوری طرح حاضر رہتے ہیں اور زبان بھی ان کا ساتھ دیتی ہے۔ یوگا میں ذہنی یکسوئی کو مختلف آسنوں میں جاری و ساری کرنے کی کوشش کی جاتی ہے لیکن اس کیفیت کو پیدا کرنا پڑتا ہے جو آسان نہیں ہے نماز میں یہ کیفیت پہلے سے موجود ہے بلکہ نماز ”حضورِ قلب“ ہی کا دوسرا نام ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ نماز میں بندہ پورے طور پر اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ بار بار اس کی پاکی اور بڑائی بیان کرتا ہے اور اس ذات سے فیض پاتا ہے جو تمام طاقتوں اور قوتوں کا مرکز ہے۔

8- نماز کو ورزش کے مروجہ طریقوں پر جو امتیاز حاصل ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ نماز کا طریقہ اللہ تعالیٰ کا مقرر کیا ہوا ہے۔ جب کہ دوسری ورزشوں کے طریقے انسانوں کے دماغ کی

پیداوار ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نماز میں جو ورزش ہوتی ہے وہ ہر لحاظ سے فطری، مکمل، آسان اور بے ضرر ہے۔ جب کہ مروجہ ورزشوں میں بہت سے طریقے غیر فطری نامکمل اور نقصان دہ ہیں۔

ذہنی بیماریوں کا علاج

(Psychotherapy)

موجودہ دور کا سب سے بڑا المیہ Tragedy یہ ہے کہ مادی لحاظ سے حیرت انگیز ترقی کرنے کے باوجود ذہنی لحاظ سے انسان غیر مطمئن اور ناآسودہ ہے۔ اس کی شخصیت ادھوری ہے وہ اپنے میں ایک کمی اور کھوکھلا پن محسوس کرتا ہے۔ غیر معمولی وسائل و ذرائع اور بے پناہ طاقت اور قوت حاصل کر لینے کے باوجود وہ بے بس، مجبور، دکھی اور محرومیوں کا شکار ہے۔ اصلی اور سچی خوشی سے محروم زندگی کی تاریک راہوں میں بھٹک رہا ہے، موجودہ دور کے انسان نے سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کو اطمینان اور سکون قلب دے کر خرید لیا ہے اور یہ سودا اس کو بہت مہنگا پڑا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لئے زندگی ایک ناقابل برداشت بوجھ ہے۔

لبی سائنس کی تحقیق سے یہ بات پوری طرح ثابت ہو چکی ہے کہ بہت سی بیماریاں دماغ میں جنم لیتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں یہ محض دماغ کی پیداوار ہیں۔ جسم میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر اگر آدمی مستقل طور پر ذہنی الجھن میں مبتلا رہے تو ہاضمہ پر اثر پڑتا ہے۔ خوف قلب اور اعصاب کو کمزور کرتا ہے۔ اسی طرح نفرت، حسد، مایوسی، لالچ اور دیگر کمینہ خصائل جسمانی نظام میں مضر صحت لہریں پیدا کرتے ہیں۔ یہ منفی جذبات غدودوں کے ذریعہ مختلف رطوبتیں پیدا کرتے ہیں اور اس کیمیائی تبدیلی سے سارا نظام بگڑ جاتا ہے۔ 'تفکرات' ذہنی تناؤ اور دماغی انتشار کی وجہ سے جب اعضائی نظام دربرہم ہو جاتا ہے تو اس کے نتیجے میں 'السر'، 'فالج'، 'ذیابیطس'، 'بلڈ پریشر'، 'مرگی'، کمزوری قلب اور دوسرے کئی بھیانک امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ذہنی بوجھ پیٹ کے مختلف امراض کا سبب بنتا ہے۔ آج کل ہائپر ایسڈٹی Hyper Acidity عام مرض بنتا جا رہا ہے۔ اس کی ایک وجہ دماغی الجھنیں ہیں۔ حد سے زیادہ سوچنے سے ایک اور مرض یعنی آدھے سر کا درد بھی پیدا ہوتا ہے۔ غرض بے شمار امراض کے جنم لینے کی بڑی وجہ سفلے اور کمینہ جذبات ہوتے ہیں۔

اس کے برخلاف پرامید، ذہنی کیفیت اور پاکیزہ جذبات صحت قائم رکھنے میں نہایت اہم

رول ادا کرتے ہیں۔ اعتدال، انصاف، ہمدردی، محبت، ایثار، تعاون اور غنودہ و درگزر جسمانی نظام میں صحت مند لہرس پیدا کرتے ہیں اور زندگی کو خوشگوار بناتے ہیں۔

مذہب کی پابندی سے جس کی پہلی اور مستقل علامت ”نماز“ ہے۔ دنیا کی زندگی میں آدمی بالکل صحیح رویہ اختیار کرتا ہے۔ نماز سے خدا کی ذات اور آخرت پر یقین کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر قسم کے خوف سے اونچا ہو جاتا ہے۔ صرف خدائے واحد سے ڈرتا اور خوف کھاتا ہے۔ آخرت کی جوابدہی کے احساس سے وہ تمام سطحی جذبات سے پاک ہو جاتا ہے وہ محض پیٹ اور جض کا بھوکا نہیں ہوتا بلکہ انسانی بھلائی کے کاموں کو زندگی کا مقصد بناتا ہے۔ پھر جیسے جیسے وہ نمازوں کی پابندی کرتا ہے اور ان کو بہتر بنانے کی فکر میں لگ جاتا ہے۔ اس کی نظر میں بلندی اور وسعت پیدا ہوتی ہے۔ کائنات کی اور خود اپنی حقیقت کو وہ پالیتا ہے۔ وہ اپنے دماغ کو نیکی، سچائی، خوبصورتی اور خدمت کے جذبات سے بھر لیتا ہے۔ اس طرح ناموافق، نامبرہاں بلکہ حوصلہ پست کرنے والے ماحول میں رہ کر بھی نہ صرف صحت مند اور مطمئن زندگی گزارتا ہے بلکہ ماحول کو بھی خوشی اور مسرت سے ملا مال کر دیتا ہے۔

جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین و ایمان کا اثر

جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین اور ایمان کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ یقین انسان کی سب سے بڑی طاقت ہے۔ سب سے پہلے اللہ پر یقین کہ وہ سب سے طاقتور اور زور آور ہے۔ جو چاہے کر سکتا ہے کسی کی مجال نہیں کہ اس کے فیصلوں میں کوئی رکاوٹ ڈال سکے۔ وہ اپنے بندوں پر بہت مہربان اور ان سے بہت قریب ہے۔ ہر ایک کی دعاء اور پکار سنتا اور مدد کرتا ہے۔ اللہ پر یقین کے بعد مقصد اور طریقہ کار کے سچا ہونے کا یقین، اپنی ذات اور صلاحیتوں پر یقین انسان کو کامیاب بناتا ہے۔ یقین ہی وہ طریقہ ہے جس کے سارے انسان اپنی منتشر قوتوں کو جمع کر کے بھرپور ہمت و حوصلے سے منزل کی طرف بڑھتا اور بالآخر اسے پالیتا ہے۔ جب ہم کو خدا کی ذات پر کامل یقین پیدا ہو جاتا ہے تو مشکلات کے پہاڑ بھی ہمارے سامنے بے حقیقت ہو جاتے ہیں۔

نماز ایمان بالغیب کا عملی ثبوت اور اس کے اظہار کا مستقل ذریعہ ہے۔ جب کوئی شخص نمازوں کی حفاظت کرتا ہے اور ان کو بہتر بنانے کی کوشش میں لگ جاتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ غیب پر آدمی کا یقین پختہ ہو جاتا ہے تو موت، بیماری اور دوسرے ہر طرح کے ڈر و خوف سے وہ آزاد ہو جاتا ہے۔ پہلے جو شخص ہر چیز سے متاثر ہوتا ہے۔ غیب پر یقین پیدا ہونے کے

بعد وہ اس قدر اونچا ہو جاتا ہے کہ ہر چیز اس کے نیچے آ جاتی ہے اس کی بہترین مثال موسیٰؑ اور جادوگروں کے قصہ میں ملتی ہے۔ فرعون نے جب جادوگروں کو موسیٰؑ کے مقابلے کے لئے جمع کیا تو ان کی اخلاقی پستی کا یہ عالم تھا کہ وہ ہاتھ جوڑ جوڑ کر فرعون سے انعام کی بھیک مانگ رہے تھے لیکن جیسے ہی ان پر حق ظاہر ہوا اور وہ ایمان لے آئے اخلاقی اعتبار سے وہ اتنے اونچے ہو گئے کہ فرعون کی ہی طاقت و عظمت کو انہوں نے پیروں تلے کچل دیا اور اس کے سخت سے سخت ذراوے کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ نماز سے جب آدمی میں اللہ اور آخرت پر کامل یقین کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے تو بے یقینی اور شبہات اس کو پریشان نہیں کر سکتے۔ اسے کامل سکون اور طمانیت حاصل ہوتی ہے۔ اس مقام پر پہنچنے کے بعد اس کی نظر آفاقی اور ابدی حقیقتوں کو پالیتی ہے۔ اسے زندگی کے اتار چڑھاؤ، خوشیاں اور غم غیر اہم اور حقیر نظر آتے ہیں۔ اس پر یہ راز کھل جاتا ہے کہ ہر مصیبت کا علاج خدا کی رحمت اور مدد کا طالب ہوتا ہے جس کی بارگاہ میں ناامیدی کی گنجائش نہیں۔ وہ اچھی طرح سمجھ لیتا ہے کہ دکھ ہو یا سکھ، کامیابی ہو یا ناکامی ہر ایک کا دینے والا اور چھین لینے والا خدا کے سوا کوئی نہیں ہے۔ بس وہ اسی سے ڈرتا ہے، اسی کو پکارتا ہے۔ اس کے آگے آہ و زاری کرتا ہے اور اسی سے امید رکھتا ہے۔ یہی لوگ ہیں جن کے دماغ، مصیبت اور راحت ہر حال میں متوازن رہتے ہیں اور تنگی و کشادگی کی کوئی کیفیت ان کے دل کے اطمینان کو ڈانواں ڈول نہیں کرتی نہ وہ فخر و غرور کرتے ہیں نہ گھبراتے اور مایوس ہوتے ہیں۔ جس خوشی اور مسرت کے ساتھ وہ آرام اور صحت کی گھڑیوں کا استقبال کرتے ہیں۔ اسی خندہ پیشانی سے دکھ، درد اور بیماری کا خیر مقدم بھی کرتے ہیں۔ قرآن کہتا ہے یہ مقام صرف نمازیوں کے لئے مخصوص ہے۔ ارشاد ہے کہ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ۚ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۚ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۚ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (مقارن 19-23)

”بے شک انسان کم ہمت پیدا ہوا ہے۔ جب اس پر مصیبت پڑتی ہے تو گھبرا اٹھتا ہے اور جب نعمت حاصل ہوتی ہے تو بخیل بن جاتا ہے مگر وہ جو نمازی ہیں اور اپنی نمازوں کو کبھی ناغہ نہیں کرتے۔“

نمازیں بے اثر کیوں ہیں؟

گزشتہ صفحات میں نماز کے فائدے، جو صحت اور بیماریوں کی روک تھام سے تعلق رکھتے ہیں۔ پوری تفصیل سے بیان کئے گئے۔ بلاشبہ یہ فائدے حیرت میں ڈالنے والے ہیں لیکن

✱ عہد پیغمبر میں لوگوں کی جماعت کا یہاں تک اہتمام تھا کہ مریض اور معذور اور اپانچ تک دو آدمیوں کے کندھے پر ہاتھ رکھ کر چلتا اور صف میں کھڑا کیا جاتا۔ (جیسے عبد اللہ بن ام مکتوم جو نابینا تھے۔)

✱ فرمایا منافقوں پر عشاء اور صبح کی نماز بہت بھاری ہوتی ہے لیکن اگر انہیں نمازوں کی خوبی معلوم ہوتی تو گھٹنوں کے بل چل کر حاضر جماعت ہوتے۔

✱ آپ نے یہ بھی فرمایا کہ تندرست اور فارغ آدمی اگر بغیر عذر جماعت میں شریک نہ ہو اس کی نماز نہیں ہوتی۔ (مگر سرد راتیں، موسلا دھار بارش، دشمن کا خوف یا بیماری کے زیادہ ہونے کا اندیشہ ہو تو جماعت میں حاضر نہ ہو تو مضائقہ نہیں۔)

✱ جب نماز فرض کی تکبیر کہہ دی جائے تو اب بجز اس نماز کے اور کوئی نماز درست نہیں۔ (اگر فرض یا نفل پڑھ رہا ہو تو نیت توڑ کر شریک جماعت ہو جائے، ورنہ گنہگار ہو گا۔)

✱ اذان ہونے کے بعد مسجد سے نکلنا درست نہیں ہاں اگر کوئی دوسری مسجد کا امام ہو یا بول و بزار کی حالت رکھتا ہو یا مسجد کا امام بدعتی ہو یا مسجد میں کوئی بدعت کا کام ہو رہا ہو تو ان معذوریوں کی وجہ سے مسجد سے نکل کر جانا درست ہے۔

صفیں سیدھی کرنے کے تاکید:

✱ خدا کے بندو! صفیں برابر کرو ورنہ خدا تمہارے دلوں میں اختلاف ڈال دے گا یعنی صف کی پابندی نہ کر سکتا دلیل خود پرستی ہے۔

✱ جو لوگ پہلی صف میں داخل ہونے کی کوشش نہیں کرتے اور ہمیشہ پچھلی صف میں کھڑے ہوتے ہیں وہ خدا کی رحمت سے پیچھے رہتے ہیں۔

✱ عورتیں جماعت میں شریک ہوں تو سب سے پچھلی صف میں کھڑی ہوں۔

✱ امامت: فرمایا قوم کا امام وہ شخص ہے جو سب میں اچھا قرآن پڑھتا ہو۔

✱ اور قرآن پڑھنے میں سب برابر ہوں تو وہ شخص امام رہے جو سنت سے زیادہ واقف اور اگر قرآن و سنت میں برابر ہوں تو جس نے سب سے پہلے ہجرت کی ہے اور اس میں بھی سب برابر ہوں تو وہ امام بنے جو عمر میں سب سے بڑا ہو۔

✱ جب دو آدمی ہوں تو ان میں سے ایک امام بنے جو سب سے اچھا قرآن پڑھتا ہو۔

✱ قرأت سے مراد (1) خوش آوازی، (2) کثرت تلاوت، (3) حفظ آیات، (4) تجوید میں

کہ الف اور ع، ت، اور ط، ز اور ذ، ض اور ظ، س، ص کے مخارج میں اس کو امتیاز صحیح ہو۔

ان سب سے بڑی بات فہم قرآن ہے۔ جس کی سخت ضرورت ہے اور اس کی طرف لوگ سخت غفلت اور بے پروائی کرتے ہیں۔

ناپیدا کو بھی امام بنانا درست ہے۔

جوان اور بڑی عمر والوں کے ہوتے ہوئے نابالغ امام بنے تو اس کی امامت جائز ہے بشرطیکہ سب سے اچھا قرآن پڑھنا جانتا ہو۔

ہر مسلمان کے پیچھے جس کا عقیدہ و طریقہ معلوم نہ ہو امامت جائز ہے ہاں بدعتی، منکر حدیث اور فرقہ امامیہ کے پیچھے نماز نادرست ہے۔

حضور ﷺ نے فرمایا ہر مسلمان کے پیچھے نماز واجب ہے۔ نیکو کار ہو یا بدکار اگرچہ کہ گناہ کبیرہ کا مرتکب ہی کیوں نہ ہو۔

امام کو چاہئے کہ قرأت میں اختصار کریں کیونکہ جماعت میں سب ہی قسم کے لوگ ہوتے ہیں۔

عورت، عورتوں کی امامت بیچ میں کھڑی ہو کر کرے۔ (جیسے حضرت ام سلمہؓ نے کی۔) مقتدی کو امام سے سبقت کرنا ناجائز ہے۔

1- نمازی کی فضیلت و اہمیت:

اعمال کا اثر و ثواب نیتوں پر منحصر ہے۔

قنہ دجال سے بھی بڑا قنہ دکھاوے کی نماز ہے۔

روزانہ باقاعدگی سے 5 نمازیں ادا کرنے سے تمام صغیرہ گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔ (بخاری مسلم)

بے نمازی کا انجام قارون، ہامان اور ابی بن خلف کے ساتھ ہو گا۔ (دارمی، ترمذی)

اسلام اور کفر کے درمیان حد فاصل نماز ہے۔ (مسلم)

دس برس تک اگر بچہ نماز نہ پڑھے تو اسے مار کر نماز پڑھوانی چاہئے۔ (ابوداؤد) اور انہیں علیحدہ بستر پر سلانا چاہئے۔

جس شخص کی نماز عصر فوت ہوئی گویا اس کا مال، اہل و عیال سب لٹ گئے۔ (بخاری مسلم)

✱ بیمار آدمی جس حالت میں بھی نماز پڑھ سکے پڑھے، (کھڑے، بیٹھے، لیٹے) (بخاری) اور (16 کتب احادیث)

✱ نماز سے غفلت کی سزا یہ ہے کہ قیامت میں اس کا سر پتھر سے کچلا جائے گا۔ (بخاری)

✱ نماز فجر اور عشاء کے لئے مسجد میں نہ آنا نفاق کی علامت ہے۔ (بخاری مسلم)

جماعت کے مسائل:

✱ نماز یا جماعت واجب ہے۔

✱ کسی شرعی عذر کے بغیر جماعت سے نماز ادا نہ کرنے والے لوگوں کے گھروں کو آپ

ﷺ نے جلا دینے کی خواہش کا اظہار فرمایا ہے۔ (بخاری)

✱ نماز یا جماعت کا ثواب ستائیس درجہ زیادہ ہے۔ (مسلم)

✱ جماعت میں امام کی پوری پوری اقتداء کرنا واجب ہے۔

✱ دو آدمیوں کو بھی نماز یا جماعت ادا کرنی چاہئے۔

✱ غیر معمولی بارش، سردی، بھوک، رفع حاجت جماعت کے وجوب کو ساقط کر دیتے ہیں۔

✱ عورتیں مسجد میں جماعت کے ساتھ نماز پڑھنا چاہیں تو انہیں روکا نہ جائے البتہ گھر میں

نماز پڑھنا ان کے لئے بہتر ہے۔ (ابوداؤد)

✱ جس گھر میں جماعت کرانے والی خاتون موجود ہو اس گھر کی خواتین کو یا جماعت نماز ادا

کرنے کا اہتمام کرنا چاہئے۔ (ابن حزمہ)

✱ پہلی جماعت کے بعد دوسری جماعت اسی مسجد میں کرنا جائز ہے۔ (ترمذی)

امامت کے مسائل:

✱ سب سے زیادہ قرآن جاننے والا، سب سے زیادہ سنت کا علم رکھنے والا، پھر ہجرت میں

پہل کرنے والا۔

✱ پھر سب سے زیادہ عمر والا امامت کا زیادہ حق دار ہے۔ (احمد و مسلم)

✱ مقررہ امام کی اجازت کے بغیر ماسن امامت نہیں کر سکتا۔

نماز میں ممنوعات:

✱ نماز میں کمر پر ہاتھ رکھنا ممنوع ہے۔

✱ نماز میں انگلیاں چٹکانے یا انگلیوں میں انگلیاں ڈالنا منع ہے۔ (ابن ماجہ)

✱ بمائی لینے سے پرہیز کریں۔ (مسلم)

- ❖ نماز میں نگاہ آسمان کی طرف اٹھانا منع ہے۔ (مسلم)
- ❖ نماز میں منہ ڈھانپنا منع ہے۔
- ❖ نماز میں کپڑا دونوں کندھوں پر اس طرح لٹکانا کہ اس کے دونوں سرے سیدھے زمین کی طرف ہوں، ”سدل“ کہلاتا ہے، منع ہے۔
- ❖ نماز میں آنکھیں بند کرنا یا ادھر ادھر دیکھنا منع ہے۔ (ابوداؤد)
- ❖ تکیہ یا گدے پر نماز پڑھنا غیر درست ہے۔ (تیماتی)

نماز جمعہ:

- ❖ نماز جمعہ چھوڑنے والوں کے گھروں کو حضور اکرم ﷺ نے جلاؤالنے کی خواہش کا اظہار کیا۔
- ❖ شرعی عذر کے بغیر تین جمعہ چھوڑنے والے کے دل پر اللہ تعالیٰ گمراہی کی مر لگا دیتے ہیں۔ (ترمذی)
- ❖ غلام، عورت، بچے اور بیمار کے علاوہ جمعہ ہر مسلمان پر واجب ہے۔ (ابوداؤد)
- ❖ امام کو منبر پر چڑھ کر سب سے پہلے نمازیوں کو سلام کہنا چاہئے۔ (ابن ماجہ)

فزیو تھراپی

(Physiotherapy)

فزیو تھراپی طریقہ علاج کی چار دانگ عالم میں مقبولیت بڑھ رہی ہے۔ عالمی ادارہ صحت W.H.O کے اسٹینڈرڈ کے مطابق ہر 8-10 ہزار افراد پر ایک ماہر فزیو تھراپسٹ کی سفارش کی گئی ہے اور 2000 عیسوی میں سب کے لئے صحت کی خاطر ملک بھر میں 80 ہزار ماہر فزیو تھراپسٹ کی ضرورت ہوگی۔ (W.H.O)

اس قسم کی ہلکی ورزش روزانہ وقفہ وقفہ سے نمازوں میں حاصل ہوتی جو قدرت کی نہایت سادہ اور قیمتی دین ہے۔ جس کو ہر مسلمان پر بہر حال لازم قرار دیا گیا ہے نہ معلوم اس میں کتنے امراض کی شفاء حاصل ہوتی ہوگی۔

فزیو تھراپی نماز: جس میں محض جسمانی ورزش، جسم کی مالش، جسم کو حرارت پہنچانے یا سیکائی کرنے جیسی معمولی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں۔

جسم کا وزن عضلات اور ہڈیوں میں 20 اور 40 کے تناسب سے تقسیم ہے۔ اس لئے